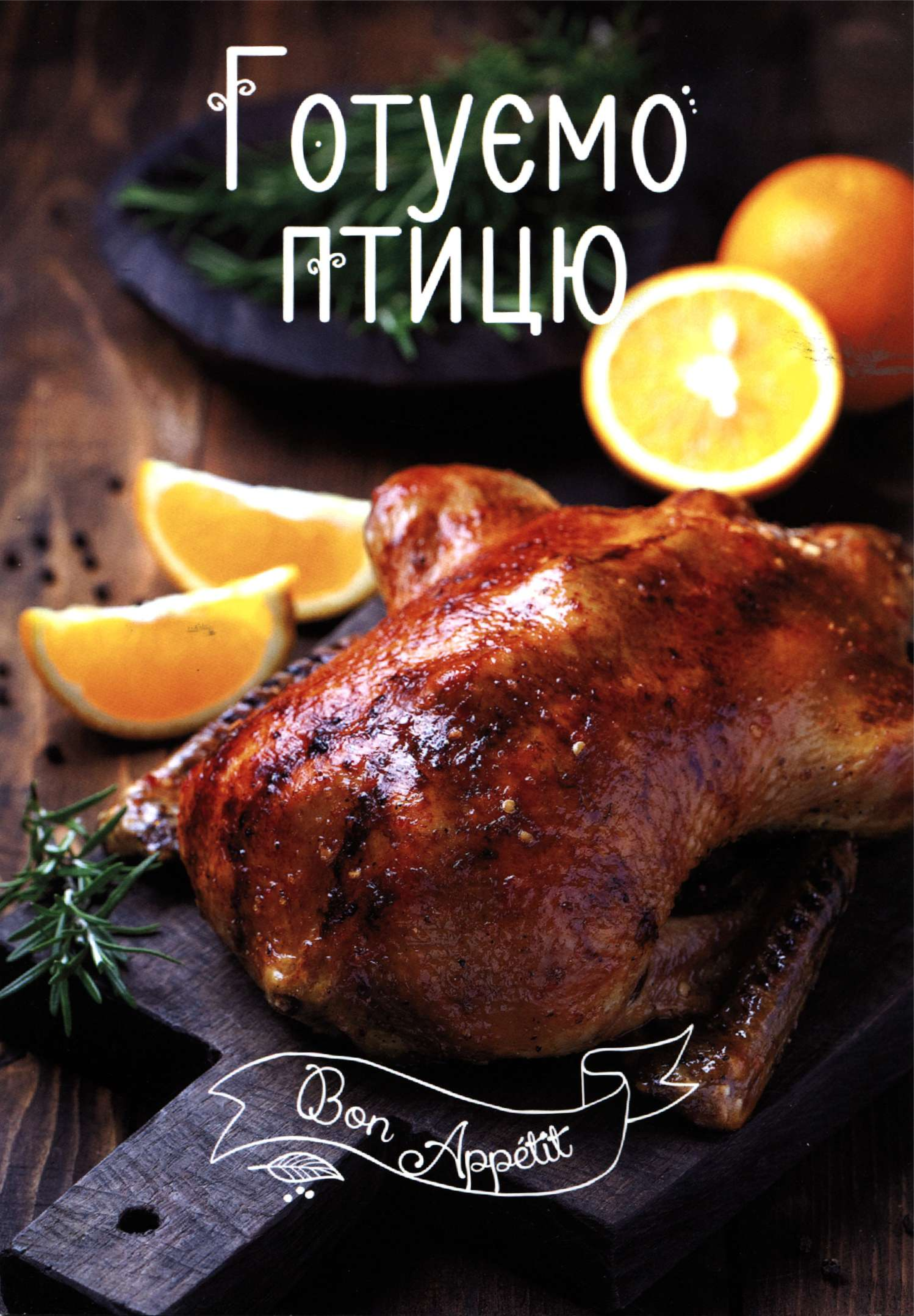

Готуємо птицю
Bon Appétit

ГАРЯЧІ БУТЕРБРОДИ

Білий хліб – 8 шматків;
відварна курятина – 200 г;
майонез – 2 ст. ложки;
помідор – 1 шт.;
твердий сир – 4 тонких шматка;
варене яйце – 1 шт.;
зелень – за смаком.

Яйце натерти на тертці, курятину дрібно нарізати, змішати з майонезом, трохи підсолити. За бажанням можна додати тертий часник.

Усе ретельно перемішати. Отриману масу намазати на 4 шматки хліба, зверху покласти тонкі кружечка помідора, а потім сир, накрити хлібом.

Викласти на решітку гриля і запекти до готовності і розплавлення сиру. Прикрасити зеленню.

БРУСКЕТТА З КУРКОЮ

Куряче філе – 2 шт.; помідори – 2 шт.;
моцарелла – 80 г;
оливкова олія – 8 ст. ложок;
багет – 1 шт.; зелень – за смаком.

Філе обсмажити в олії на сковороді-гриль, охолодити і нарізати.

Помідори нарізати кружечками. Зелень посікти.

Моцареллу натерти.

Багет нарізати скибочками. Змастити оливковою олією з двох боків та викласти на застелене пергаментом деко.

Запікати скибочки багета при 180 °C протягом 3–4 хвилин з кожного боку. На запечені скибочки багета викласти трохи моцарелли, потім курятину, зверху помідори і зелень.

Поставити на кілька хвилин у духовку.

КУРЯЧИЙ САЛАТ В ТАРТАЛЕТКАХ

Куряче стегно – 1 шт.;
тарталетки – 1 упаковка;
мариновані огірки – 3 шт.;
печериці – 240 г;
цибуля – 1 шт.;
вершкове масло – 2 ст. ложки;
майонез – 2 ст. ложки;
мелена гвоздика – дрібка;
зелень петрушки – за смаком.

Тарталетка — це невеликий кошик з тіста, у якому подаються салати, паштети, овочеві пюре, солодкий крем. Страва має французьке походження. Тарталетки випікають окремо і наповнюють начинками або випікають відразу разом із вмістом.

Відварити стегенце до готовності. Цибулю очистити, нарізати півкільцями, обсмажити на вершковому маслі, не допускаючи зміни кольору, додати нарізані гриби і смажити під кришкою протягом 10 хвилин. Охолодити.

Відокремити м'ясо від кісток. Курятину і мариновані огірки нарізати тонкою соломкою, змішати з грибами, майонезом і гвоздикою.

Перед подачею наповнити тарталетки приготованою начинкою, викласти на блюдо та прикрасити зеленню петрушки.

Домашня шаурма з куркою

Куряче філе – 1 шт.;
майонез – 4 ст. ложки;
кетчуп – 4 ст. ложки;
зелений салат – 0,5 качана;
помідор – 1 шт.;
огірок – 1 шт.;
тонкий лаваш – 2 шт.

Куряче філе нарізати невеликими шматочками, посолити, поперчити й обсмажити в олії до золотистої скоринки.

Салат розібрати на листя, помити й обсушити. Огірок і помідор нарізати тонкими кружечками. Змішати кетчуп з майонезом.

Розрізати лаваш на 4 частини. На кожну частину викласти лист салату і курку, зверху полити соусом, додати помідори та огірки. Акуратно загорнути кожну шаурму й обсмажити на сухій сковороді з двох боків.

Запечений паштет із журавлиною

Куряче філе – 300 г;
куряча печінка – 500 г;
морква – 1 шт.;
цибуля – 2 шт.;
вершкове масло – 70 г;
ковбасний сир – 100 г; яйця – 3 шт.;
вершки – 150 мл;
цукор – 1 ч. ложка;
лавровий лист, чорний перець, сіль,
журавлина – за смаком.

У каструлю покласти вершкове масло, нарізані печінку, філе, цибулю, моркву, перець і лавровий лист. Тушкувати близько 30 хвилин. Подрібнити все за допомогою блендера, ввести яйця і вершки. Потім додати цукор, сіль, натертий сир і підготовлену журавлину, ретельно перемішати.

Форму для випічки змастити маслом і наповнити паштетною масою. Запікати в духовці, розігрітій до 200 °С, 35 хвилин. Перед подачею охолодити і поставити в холодильник на 1 годину.

Паштет із фуа-гра

Гусяча печінка (фуа-гра) – 300 г;
вершкове масло – 150 г; цибуля-шалот – 3 шт.;
часник – 3 зубчики; портвейн – 100 мл;
шеррі – 100 мл;
сіль, чорний перець – за смаком.

Гусячу печінку промити, нарізати й обсмажити в 50 г вершкового масла протягом 3–4 хвилин, викласти на тарілку. Додати ще 50 г масла, подрібнені цибулю-шалот і часник та обсмажити протягом кількох хвилин. Додати алкоголь і тушкувати на невеликому вогні, поки він майже весь не випарується. Напикінці додати решту масла.

Змішати отриманий соус із гусячою печінкою, блендером збити до однорідної консистенції, посолити і поперчити. Поставити в холодильник. Подавати паштет з фуа-гра в тарталетках.

Тарталетки з куркою і сиром

Куряче філе – 400 г;
твердий сир – 200 г;
яйце – 1 шт.;
часник – 2 зубчики;
тарталетки – 12–15 шт.;
майонез, сіль, чорний перець –
за смаком.

Яйце і куряче філе відварити окремо. Курятину подрібнити в блендері. Сир і відварене яйце натерти на тертці.

Змішати курятину, сир, яйце і часник, пропущений через прес.

Посолити, поперчити, заправити начинку майонезом і наповнити тарталетки.

Гусячий паштет краще вживати відразу після приготування. Але якщо ви не змогли подужати одразу всю приготовану страву, то візьміть харчову плівку, викладіть на неї паштет, залийте зверху розтопленим гусячим жиром і скрутіть рулетом.

Гусячий паштет з коньяком і базиліком

Гусяча печінка – 3 шт.;
печериці – 100 г;
цибуля – 1 шт.;
коньяк – 2 ст. ложки;
вершкове масло – 75 г;
базилік, сіль, чорний перець – за смаком.

Гриби промити і нарізати. Цибулю подрібнити. Розігріти сковороду і викласти на неї шматочок вершкового масла. Як тільки він розтопиться, викласти на сковороду цибулю і гриби, обсмажувати близько 10 хвилин.

Гусячу печінку промити і нарізати шматочками. Додати до суміші грибів і цибулі. Обсмажувати печінку близько 15–17 хвилин. Після цього зняти сковороду з плити й охолодити її вміст до кімнатної температури.

Помістити обсмажену масу в чашу блендера, додати 1 ст. ложку базиліку і подрібнити все до пюреподібної консистенції.

У готовий паштет додати коньяк, перемішати і перед подачею поставити в холодильник на дві години.

Рулет із курячого фаршу із зеленню

Курячий фарш – 1 кг;
манна крупа – 2 ст. ложки;
вершки або сметана – 100 г;
шпинат – 500 г;
зелень петрушки – 50 г;
часник – 2 зубчики;
сіль, чорний перець – за смаком.

Зелень петрушки подрібнити. У курячий фарш додати сіль, вершки або сметану, манну крупу, усе добре вимісити. Приготовану масу розподілити рівним шаром (завтовшки 2 см) на змащеній олією фользі.

Зверху рівномірно укласти листя шпинату і подрібнену зелень петрушки. Залити сметаною або вершками, згорнути в тугий рулет, обгорнути фольгою і запікати в духовці до готовності 30–40 хвилин.

Таким же чином можна приготувати рулет, використавши фарш із м'яса індички.

Рулет з індички

Філе індички – 500 г;
моцарелла – 100 г;
шпинат – 100 г;
курячий бульйон – 200 мл;
сіль, чорний перець, спеції – за смаком;
для соусу: вершки – 70 мл;
твердий сир – 20 г.

Філе розкласти в пласт і відбити, посолити і поперчити за смаком. Нарізати моцареллу. У курячому бульйоні припустити нарізаний шпинат, шумівкою викласти в друшляк, дати стекти рідині, охолодити, змішати з моцареллою.

На пласт м'яса викласти начинку, згорнути рулетом, обв'язати ниткою. Загорнути у фольгу і запікати в духовці при 220 °С 15 хвилин. Потім розкрити фольгу і підрум'янити рулет 10 хвилин. Готовий рулет вийняти з духовки, зняти нитку і нарізати скибочками.

Рулет подавати з соусом, відвареним рисом та овочами.

Курячий рулет з мандаринами

Куряче філе – 4 шт.;
мандарини – 4 шт.;
волоські горіхи – 100 г;
чорнослив без кісточок – 7 шт.;
чорний мелений перець,
сіль – за смаком.

Чорнослив залити окропом і залишити на годину-півтори. Мандарини очистити від шкірки і плівок. Кожне куряче філе розрізати уздовж на дві частини. На столі розкласти плівку, викласти на неї куряче філе, відбити.

Рівномірно розподілити нарізаний чорнослив, мандарини і подрібнені волоські горіхи. Скрутити рулет і поставити запікатися в духовку на 30–35 хвилин.

Готову закуску нарізати. Можна подавати як гарячою, так і холодною.

Канапе з паштетом

Куряча печінка – 400 г;
вершкове масло – 25 г;
вершки – 140 мл; багет – 1 шт.;
біле вино – 50 мл;
оливкова олія – 2 ст. ложки;
часник – 1 зубчик; розмарин – 1 велика гілочка;
чорний мелений перець, сіль – за смаком.

Нагріти олію у великій сковороді й обсмажити печінку з подрібненим часником і розмарином протягом 5–8 хвилин, помішуючи. Дати охолонути 5 хвилин, потім дістати і викинути розмарин.

Подрібнити печінку в комбайні. Не вимикаючи, влити вершки, вино і подрібнити до отримання однорідної маси. Посолити, поперчити і поставити в холодильник на 1 годину.

Багет нарізати на тонкі шматочки, змастити кожен оливковою олією з обох боків і поставити під гриль на 1–2 хвилини.

Намазати підсушені шматочки хліба паштетом і прикрасити за бажанням різноманітними начинками: в'яленими помідорами, нарізаними оливками, зеленню.

Курячі канапе з кунжутом

Куряче філе – 150–200 г;
батон – 1 шт.;
крохмаль – 2 ст. ложки;
насіння кунжуту – 0,25–0,5 склянки;
десертне вино – 1 ст. ложка;
червоний мелений перець – 1 ч. ложка;
білок – 1 шт.;
олія – для смаження;
салатні листя – для подачі;
сіль, глютамат натрію – за смаком.

Канапе називають невеликі бутерброди. Традиційно їхню основу становить підсмажений хлібець або грінки. Зверху викладаються найрізноманітніші поєднання продуктів: риба, м'ясо, сир, овочі.

Філе злегка відбити молотком, подрібнити ножем, додати вино, сіль, половину перцю, дрібку глютамату, крохмаль і все перемішати. Білок збити, додати у фарш-суфле. Фарш-суфле за допомогою столової ложки викласти на гарячу сковороду, густо посипати кунжутним насінням та обсмажити.

Батон нарізати приблизно на 10 шматочків і підсушити їх під грилем. На кожен шматочок викласти лист салату, на нього – курку з кунжутом. Прикрасити за бажанням, наприклад помідорами черрі на шпажках.

ПАШТЕТ З КУРЯТИНИ

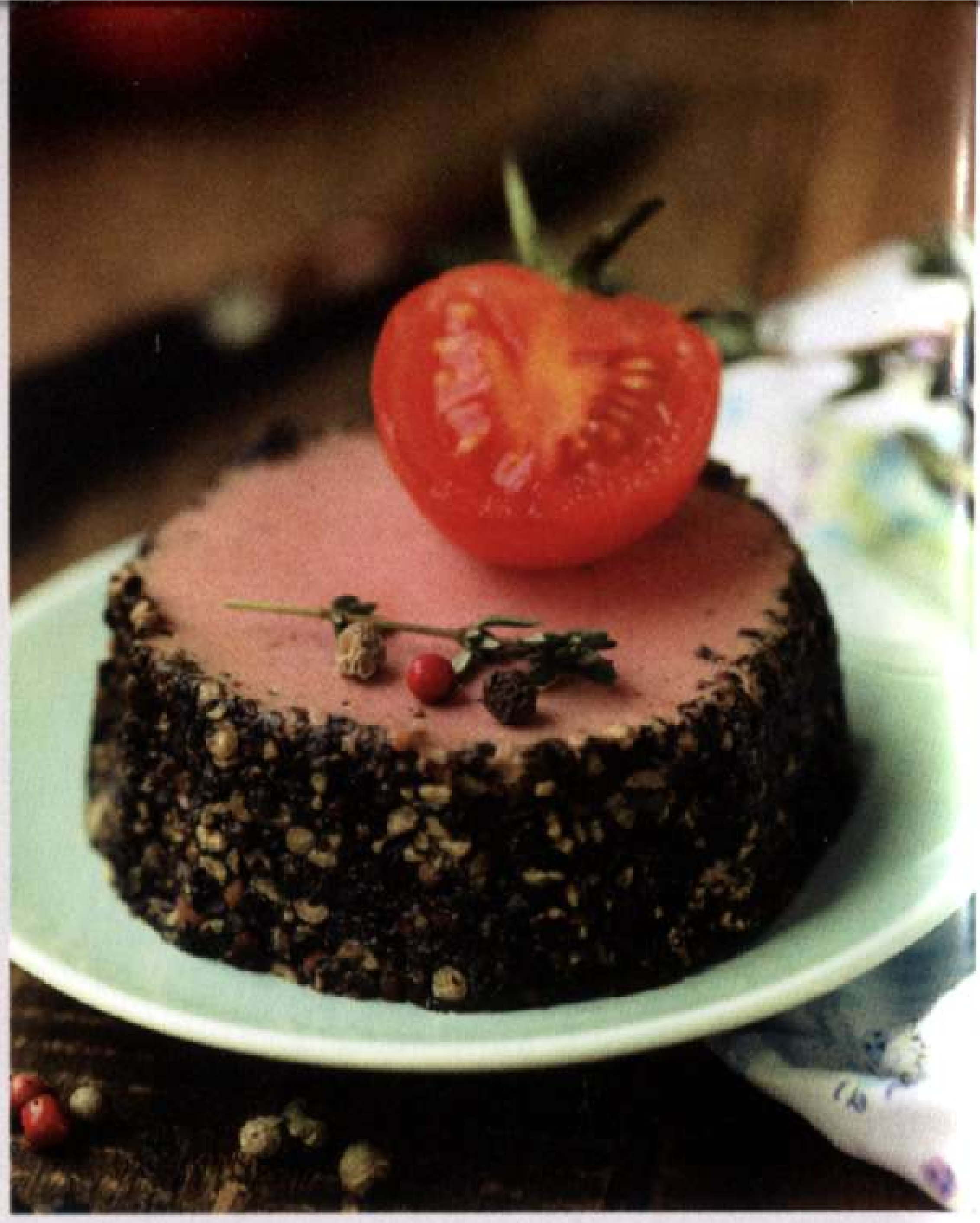
Куряче філе – 400 г;
морква – 1 шт.;
цибуля – 2 шт.;
часник – 2 зубчики;
вершкове масло – 100 г;
майонез – 2–3 ст. ложки;
сіль, чорний і червоний перець, мелений коріандр, мускатний горіх – за смаком.

Куряче філе, нарізане кубиками, замаринувати в спеціях і майонезі з пропущеним через прес часником на 20 хвилин.

Моркву нарізати кубиками й обсмажити в невеликій кількості олії. Потім окремо обсмажити курятину, додавши нарізану цибулю.

Розм'якшене вершкове масло збити. Охолоджене м'ясо змішати в блендері з маслом і морквою і збити до однорідної маси.

Перед подачею поставити в холодильник на 1 годину.



ПАШТЕТ З КАЧИНОЇ ПЕЧІНКИ

Качина печінка – 500 г;
олія – 5 ст. ложок; часник – 1 зубчик;
вершкове масло – 170 г;
вершки – 100 г;
цибуля – 1 шт.;
напівсолодке біле вино – 100 г;
суміш перців – 0,5 ч. ложки;
мелений коріандр – 0,5 ч. ложки;
коріандр римський.

Печінку промити й обсушити. Розтопити в сковороді 50 г вершкового масла в олії. Цибулю і часник нарізати й обсмажити. Додати печінку і швидко обсмажити її з обох боків. Всипати сіль, перець, коріандр, дрібку мускатного горіха. Влити вино, дати покипіти 5 хвилин, додати вершки. Як тільки вершки закиплять, вимкнути вогонь. Охолоджену масу довести до пюреподібної консистенції у блендері. Розкласти по формах.

120 г вершкового масла розтопити на слабкому вогні. Акуратно зняти білу піну, дати трохи охолонути. Залити розтопленим маслом паштет і поставити в холодильник. Подавати з римським коріандром.

БРУСКЕТТА З КАЧКОЮ

Обсмажена на вугіллі чіабата – 120 г;
качина грудка – 200 г;
біле вино – 2 ст. ложки;
цедра апельсина – 5 г;
сир горгонзола – 100 г;
вершки – 50 мл;
руккола – 50 г;
мускатний горіх – 10 г;
сіль, чорний перець, розмарин, чебрець, гвоздика – по 2 г.

Маринувати качину грудку добу в білому вині з додаванням цедри апельсина, часнику, чебрецю, гвоздики і розмарину. Потім обсмажити її з двох боків до готовності й тонко нарізати. Рукколу промити й обсушити.

Змішати в блендері сир з вершками.

Викласти на шматочки чіабати суміш і рукколу. Приправити сіллю, перцем і меленим мускатним горіхом.

Викласти зверху шматочки качки.

КУРЯЧЕ СУФЛЕ

Куряче філе – 500-600 г;
яйце – 1 шт.;
вершки – 3 ст. ложки;
вершкове масло – 1–2 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Філе відварити в підсоленій воді, пропустити двічі через м'ясорубку, змішати з вершками, жовтком, сіллю і перцем. Окремо збити білок в густу піну й акуратно ввести його в курячу масу. Ретельно перемішати все за допомогою міксера.

Формочки для суфле змастити вершковим маслом і на дві третини заповнити м'ясною масою. Запікати при 200 °С протягом 20–25 хвилин.

Подавати на тартинках або підсмаженому хлібі.

Соус із журавлини дуже популярний завдяки оригінальному смаку. Зазвичай його подають до м'яса, але він особливо смакує зі стравами з птиці. Якщо грамотно підібрати додаткові інгредієнти, такий соус ідеально підкреслює смак індички, качки і курки.

Курячий рулет із журавлиною

Куряче філе – 1 кг;
часник – 4 зубчики;
паприка – 0,25 ч. ложки;
журавлина – 300 г;
цукор – 100 г;
яблучний оцет – 50 г;
вода – 100 г;
олія – 30 г;
сіль, чорний перець – за смаком.

Відбити куряче філе, розкласти його пластами на фольгу, посипати паприкою, посолити. Пропустити через прес 2 зубчики часнику і розподілити на філе. Викласти зверху 50 г ягід журавлини. Згорнути рулет, змастити зверху олією і загорнути у фольгу. Запікати 30–35 хвилин при температурі 200 °C, потім розгорнути фольгу і підрум'янити рулет.

Ягоди залити водою і довести до кипіння, тушкувати на повільному вогні при щільно закритій кришці. Потім додати подрібнений часник, цукор, яблучний оцет, чорний перець і сіль за смаком, можна покласти 2–3 листочка м'яти. Варити соус ще 5 хвилин, щоб він трохи загус, та охолодити.

Готовий рулет викласти на блюдо, нарізати на шматочки і полити журавлинним соусом.

Рулет із курячого фаршу з кукурудзою

Курячий фарш – 500 г;
цибуля – 1 шт.;
консервована кукурудза – 200 г;
яйце – 1 шт.;
гриби – 300 г;
сухарі панірувальні; олія;
сіль, спеції – за смаком.

Гриби підготувати і нарізати. Цибулю подрібнити. Обсмажити гриби із цибулею в олії.

Курячий фарш посолити, поперчити за смаком, додати гриби із цибулею, кукурудзу, усе перемішати, скачати товсту «ковбаску» і викласти на фольгу. Яйце збити, змастити рулет і посипати панірувальними сухарями. Загорнути у фольгу, викласти на деко і запікати при 190 °C 35 хвилин.

Охолоджений рулет нарізати порційними шматочками.

Курячий рулет із сухофруктами

Куряча грудка – 500-600 г;
яблуко – 1 шт.; олія – 1 ст. ложка;
гострий перець – 1 шт.;
курага – 75 г; родзинки – 75 г;
цедра 0,5 лимона;
розмарин, сіль – за смаком.

З грудки зрізати філе, розрізати на пластини і відбити. Сухофрукти залити окропом і довести до м'якості, віджати і нарізати. Яблуко нарізати скибочками.

Узяти харчову плівку, відрізати шматок, скласти його удвічі. Відбите філе розкласти на плівці так, щоб краї залишилися вільними. Курятину скропити олією, посипати розмарином і сіллю. Викласти на філе сухофрукти, яблуко і гострий перець. Щільно згорнути рулет. Загорнути в плівку, на краях зав'язати вузлики і покласти в пароварку на 30 хвилин.

Готовий рулет трохи охолодити, дуже щільно загорнути у фольгу і поставити на кілька годин у холодильник.

Пікантний курячий рулет

Куряче філе – 4 шт.;
твердий сир – 100 г;
болгарський перець – 1 шт.;
базилік – кілька гілочок;
сіль, суміш перців – за смаком.

Куряче філе покласти між двома шарами харчової плівки, відбити, посолити і поперчити.

Сир нарізати. Перець вимити, видалити насіння і нарізати смужками.

Листочки базиліку акуратно відокремити від стебел.

На підготовлене філе викласти листя базиліку, сир, перець і згорнути в щільні рулети, обв'язати ниткою.

Викласти в змащену форму і запікати при 180 °C близько 35–40 хвилин.

Печінковий рулет із маслом

Куряча печінка – 1 кг;
морква – 300 г;
цибуля – 300 г;
вершкове масло – 500 г;
сіль, чорний перець – за смаком.

Печінку покласти в киплячу воду і варити протягом 10 хвилин. Дістати її з каструлі, покласти у велику тарілку й охолодити. Моркву очистити, натерти на тертці, а цибулю дрібно нарізати. У сковороді розтопити 150 г вершкового масла. Обсмажити моркву з цибулею, посолити.

Через м'ясорубку тричі пропустити варену печінку разом із морквою і цибулею. Після третього прокручування посолити, поперчити, додати 100 г м'якого вершкового масла і перемішати. На пергаментний папір викласти печінкову масу у формі прямокутника завтовшки 0,6–0,8 см. Вершкове масло, що залишилося, нарізати брусочками завтовшки 0,3 см, викласти поверх печінкової маси. Щільно згорнути рулет із маслом і покласти його в холодильник на 2–3 години. Якщо при нарізанні рулет кришитиметься, занурювати ніж у гарячу воду.

Курячий рулет із горіхами і чорносливом

Куряче філе – 6 шт.; чорнослив – 30 шт.;
часник – 6 зубчиків; коріандр – 1 ст. ложка;
гірчиця – 2 ст. ложки; зіра – 1 ч. ложка;
волоські горіхи – 1 склянка;
чорний перець горошком – 2 ч. ложки;
вершкове масло – 50 г; олія – 50 г;
перець чилі (червоний) – 1 шт.;
сіль – за смаком.

Правильно висушений чорнослив має бути чорного кольору, трохи м'яким, м'ясистим, але пружним. Вибираючи плоди, зверніть увагу, щоб вони ні в якому разі не були коричневого відтінку — це ознака неправильної обробки.

З кожної грудки зрізати філе. Розрізати його уздовж, але не до кінця, і розгорнути. Покласти м'ясо між двох шарів харчової плівки і відбити. Чорнослив замочити в окропі на 15 хвилин. З'єднати в блендері подрібнений часник, прянощі, горіхи, сіль та оливкову олію. Відбите філе покласти гладкою стороною вниз. Намазати гірчицею. Викласти на один край трохи горіхової суміші, розрівняти. На горіхи укласти по 5 ягід розпареного чорносливу. Згорнути щільний рулет, шви проколоти зубочистками, можна перев'язати ниткою.

У сотейнику в олії розтопити вершкове масло. У перця чилі відрізати хвостик, прокатати, притискаючи, між пальців, щоб висипалося насіння. Нарізати кільцями. Обсмажити перець у маслі, прибрати. У гострому ароматному маслі обсмажити рулети, перекласти їх у форму і запікати при 170 °C 15–20 хвилин.

Курячий рулет з курагою

Куряче філе – 2 шт.;
курага – 75 г;
болгарський перець – 1 шт.;
пармезан – 30 г;
часник – 2 зубчики;
майонез – 75 мл;
сіль, чорний перець – за смаком.

Курагу замочити, обсушити і нарізати. Перець підготувати і нарізати смужками.

Філе розрізати на тонкі пласти та акуратно відбити (мають вийти дуже тонкі шматочки). М'ясо посолити і поперчити.

Невеликі шматочки курки скласти докупи, щоб вийшов широкий пласт, і нанести на нього майонез. Після цього викласти нарізану курагу і смужки перцю. Згорнути м'ясо в рулет.

Рулет обгорнути фольгою і запікати 30 хвилин при 180 °C.

Рулет з індички з брусницею

Філе індички – 700 г; вершкове масло – 50 г;
волоські горіхи – 50 г;
часник – 2 зубчики; лимон – 0,5 шт.;
бекон – 200 г;
чебрець, розмарин – по 1 ч. ложці;
для соусу: цукор – 70 г;
заморожена брусниця – 300 г;
винний оцет – 1 ст. ложка.

Зробити на філе надріз і розкрити м'ясо, як книжку. Відбити, посипати сіллю і перцем. У мисці змішати вершкове масло із сухими травами, додати часник, пропущений через прес, дрібно подрібнені горіхи і сік 0,5 лимона. Отриманою сумішшю намазати філе. Викласти трохи брусниці й згорнути рулет. Обернути його беконом з усіх боків. Загорнути щільно у фольгу й укласти у вогнетривку форму. Запікати 20 хвилин при 220 °C, потім температуру зменшити і запікати ще 30 хвилин. Після цього фольгу розкрити і запікати рулет 15 хвилин під грилем.

Для соусу змішати брусницю, цукор і винний оцет. Тушкувати на середньому вогні до загусання. Подавати рулет, розрізавши на шматочки і поливши соусом.

Курячий рулет із грушами

Куряче філе – 4 шт.;
бекон (нарізка) – 200 г;
цибуля – 1 шт.;
груші – 3 шт.; лимон – 1 шт.;
вершкове масло – 75 г;
сіль, чорний перець – за смаком.

Груші очистити і нарізати кубиками. У сковороді розігріти вершкове масло й обсмажити дрібно нарізану цибулю, додати підготовлені груші й обсмажувати ще 5 хвилин. Наприкінці скропити вміст сковороди лимонним соком.

Філе відбити. На фользі внапуск розкласти смужки бекону, поверх бекону – підготовлені шматки філе в формі прямокутника. Посолити, поперчити м'ясо за смаком. На філе рівномірно розподілити груші. Згорнути м'ясо в рулет, обгорнути фольгою і запікати в духовці, нагрітій до 180 °C, 30 хвилин. Потім відкрити фольгу і поставити рулет ще на 20 хвилин в духовку.

Курячий паштет, запечений з апельсином

Куряче філе – 800 г; молоко – 100 мл;
оливки без кісточок – 100 г;
яйце – 1 шт.;
хліб – 6 шматочків;
апельсини – 2 шт.;
сіль, чорний перець – за смаком.

Натерти цедру 1 апельсина, вичавити сік. Другий апельсин почистити і нарізати на 8 кружечків.

Оливки дрібно нарізати. Куряче філе нарізати, покласти в блендер, додати м'якуш хліба, яйце, молоко, сіль і довести до отримання однорідної маси. Додати 2 ст. ложки апельсинового соку, цедру апельсина, оливки, сіль, перець, добре перемішати.

Форму змастити, викласти масу. Зверху розкласти кружечки апельсина. Форму поставити в деко з водою і запікати в розігрітій до 180 °C духовці 1 годину 15 хвилин. Готовий паштет охолодити і поставити в холодильник на 8 годин.

Вибираючи домашню курку, зверніть увагу, що у молодої птиці шкіра біла, ніжна, на ній чітко розрізняються прожилки, а ніжки вкриті дрібними лусочками. У старої курки шкіра зазвичай груба, жовтуватого відтінку, ніжки вкриті нальотом.

КУРЯЧІ РУЛЕТИ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ

Куряче філе – 2 шт.;
яйце – 1 шт.; сметана – 200–300 г;
твердий сир – 150–200 г;
майонез – 2 ст. ложки;
цибуля – 1 шт.; зелень – 30 г;
часник – 2–3 зубчики;
сіль, чорний перець, зелень – за смаком.

Розрізати філе навпіл, але не до кінця, помістити під харчову плівку і відбити. Майонез, сіль, перець і спеції змішати. Обкачати філе в отриманому маринаді і залишити на 20–30 хвилин. Сир натерти на крупній тертці. Додати до нього жовток, сіль і перець (можна також додати нарізаний зубчик часнику).

Наповнити кишеньку з філе начинкою з сиру. За допомогою ниток або зубочисток сформувати рулетик. Викласти готові рулетики на розігріту сковорідку й обсмажити з усіх боків. Трохи охолодити, зняти нитки або зубочистки і перекласти філе у форму для запікання.

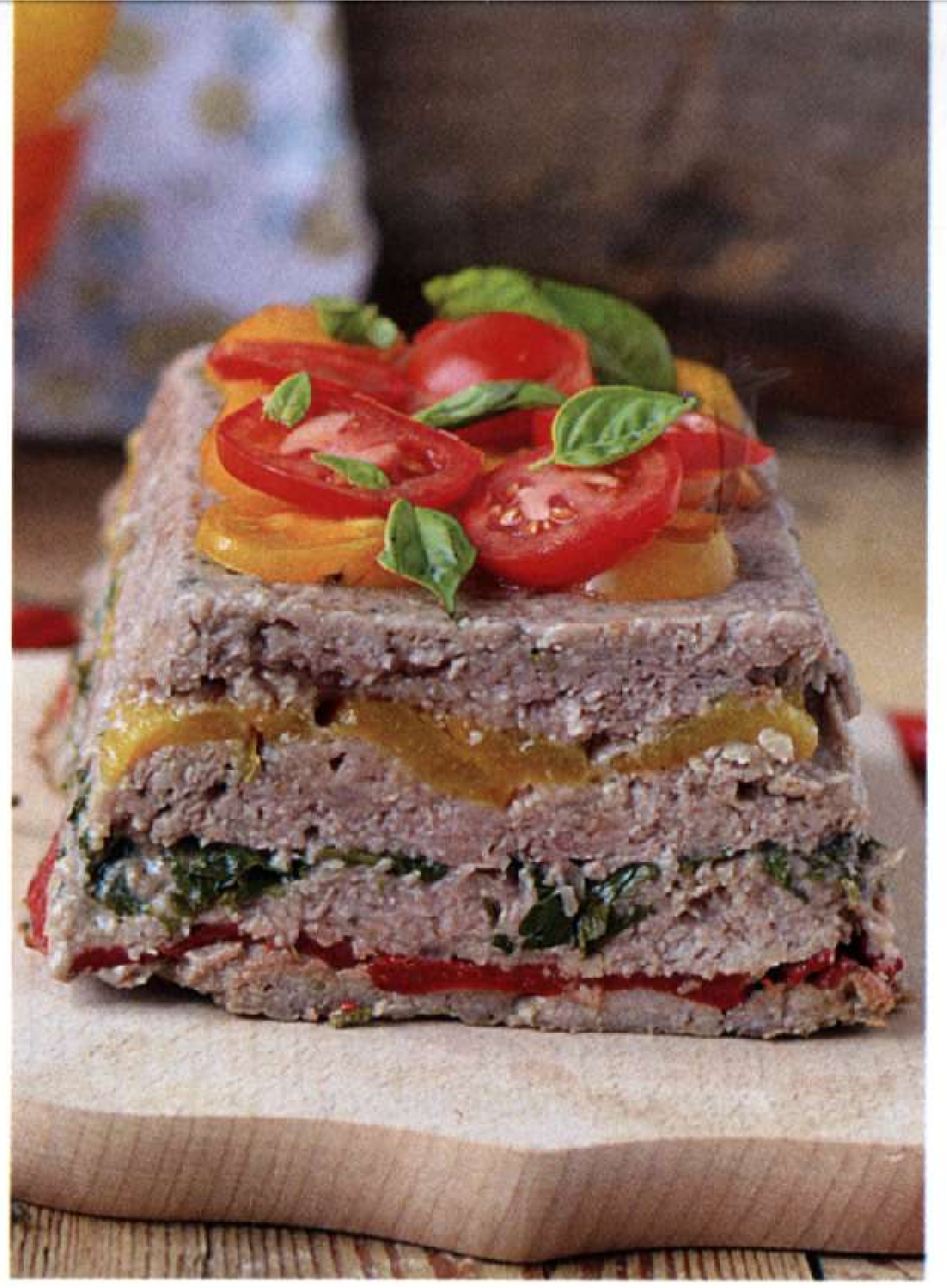
Цибулю нарізати кубиками й обсмажити. Зелень посікти. У сметану додати цибулю, подрібнену зелень, сіль, перець й інші спеції, дрібно порізаний часник. Полити соусом рулети. Зверху присипати тертим сиром і поставити в розігріту духовку. Випікати до готовності при 180 ° С.

РУЛЕТ «СХІДНИЙ»

Філе індички – 800 г; родзинки – 50 г;
фісташки – 50 г; чорнослив – 50 г;
інжир – 100 г; десертне вино – 100 г;
вершкове масло – 20 г;
мед – 1 ст. ложка;
соєвий соус – 100 мл;
сіль, чорний перець – за смаком.

Промитий інжир і чорнослив дрібно нарізати, змішати з родзинками, залити вином і дати промаринуватися.

Філе надрізати і розгорнути, як книжку, злегка відбити, посолити і поперчити. Із сухофруктів злити вино, віджати, додати горіхи і викласти уздовж на м'ясо. Туго згорнути рулет і перев'язати ниткою. Змастити рулет сумішшю масла, меду і соєвого соусу. Загорнути у фольгу, викласти на деко і запікати в духовці при 180 °С протягом 1,5 години. За 15 хвилин до того, як вийняти з духовки, зняти фольгу, щоб м'ясо підрум'янилося.



КУРЯЧИЙ ХЛІБЕЦЬ ІЗ БОЛГАРСЬКИМ ПЕРЦЕМ

Курятина – 900 г;
цибуля – 1 шт.;
яйця – 2 шт.; печериці – 300 г;
болгарський перець – 2 шт.;
зелень петрушки,
сіль, чорний перець – за смаком.

Курятину пропустити через м'ясорубку з цибулею. У фарш вбити яйця, посолити, поперчити, приправити (приправа для курки і мускатний горіх) і збити міксером отриману масу.

Печериці промити, почистити, дрібно нарізати і додати до фаршу.

Болгарський перець очистити від насіння і нарізати смужками. Петрушку посікти.

У змащену силіконову форму викласти частину фаршу, потім смужки перцю, фарш, викласти зелень і знову курячу масу.

Запікати при 180 °С протягом 1 години, а потім 5 хвилин у режимі гриль.

Террін з індички з грибами

Філе індички – 700 г;
базилік – 0,25 пучка;
цибуля – 1 шт.; олія – 2 ст. ложки;
панірувальні сухарі – 3 ст. ложки;
твердий сир – 100 г; печериці – 300 г;
яйце – 1 шт.; сіль, чорний перець – за смаком.

Філе нарізати на середні шматки, цибулю очистити і нарізати на 6–8 частин. Перекрутити на м'ясорубці філе і цибулю.

Печериці порізати на тонкі пластини. Розігріти в сковороді 1–2 ст. ложки олії й обсмажити гриби протягом 10–15 хвилин. Додати у фарш панірувальні сухарі, яйце, обсмажені гриби, подрібнений базилік, сіль і перець, натертий на крупній тертці сир.

Застелити форму 9×22 см фольгою, викласти приготований фарш. Запікати в розігрітій до 180 °С духовці 50–60 хвилин. Готовий террін охолодити у формі, а потім вийняти.

Курячий хлібець з оливками

Курячий фарш – 400 г;
бекон (нарізка) – 5 шт.;
оливки без кісточок – 180 г;
адигейський сир – 125 г;
цибуля – 1 шт.;
яйце – 1 шт.; білі сухарі – 2 шт.;
часник – 2 зубчики;
сіль, чорний і червоний перець – за смаком.

Покласти фарш у глибоку миску. Сухарі замочити у воді, віджати, розім'яти і додати до фаршу. Вбити в фарш яйце, посолити і поперчити за смаком. Сир нарізати кубиками. Оливки розрізати на 3–4 частини. Цибулю подрібнити. Часник пропустити через прес. Усе додати у фарш, покласти оливки, акуратно перемішати.

На дно форми у вигляді цеглинки викласти дві смужки бекону, викласти фарш, розрівняти, накрити трьома смужками бекону. Поставити в духовку і запікати при температурі 200 °С протягом 1 години.

Рулет з індички з вишнями

Філе індички – 1 кг; часник – 2 зубчики;
оливкова олія – 3 ст. ложки;
соус песто – 1 ст. ложка;
рубаний мигдаль – 40 г;
сухе біле вино – 300 мл; оцет – 8 ст. ложок;
вишня – 200 г;
петрушка – 1 пучок; вершки – 50 мл;
борошно – 1 ст. ложка;
сіль, чорний перець – за смаком.

М'ясо вимити, обсушити, зробити на ньому подовжній надріз і розкрити м'ясо, як книжку. Відбити по обидва боки, посолити і поперчити. Приготувати маринад. Часник очистити, пропустити через прес і змішати з 1 ст. ложкою оливкової олії, песто, сіллю і меленим чорним перцем. Отриманою сумішшю змастити м'ясо.

Вишню без кісточок відкинути на друшляк, сік зібрати. Трохи вишень викласти на філе і згорнути рулет, обв'язавши нитками. В олії обсмажити рулет з усіх боків. Додати мигдаль, вино, оцет і тушкувати 40 хвилин.

Петрушку вимити, обсушити і дрібно посікти. Вишню разом із 50 мл соку і петрушкою підмішати до соку, у якому тушкувалося м'ясо. Влити вершки, ввести борошно і приправити за смаком. Подавати разом із м'ясом, прикрасивши страву петрушкою і мигдалем.

Перший етап приготування мороженої птиці — правильна розморозка. Найкраще розморожувати її, поклавши в холодильник.

Найкориснішими є страви з відвареної, тушкованої або запеченої індички.

САЛАТ З КУРКОЮ «ВЕСНЯНИЙ»

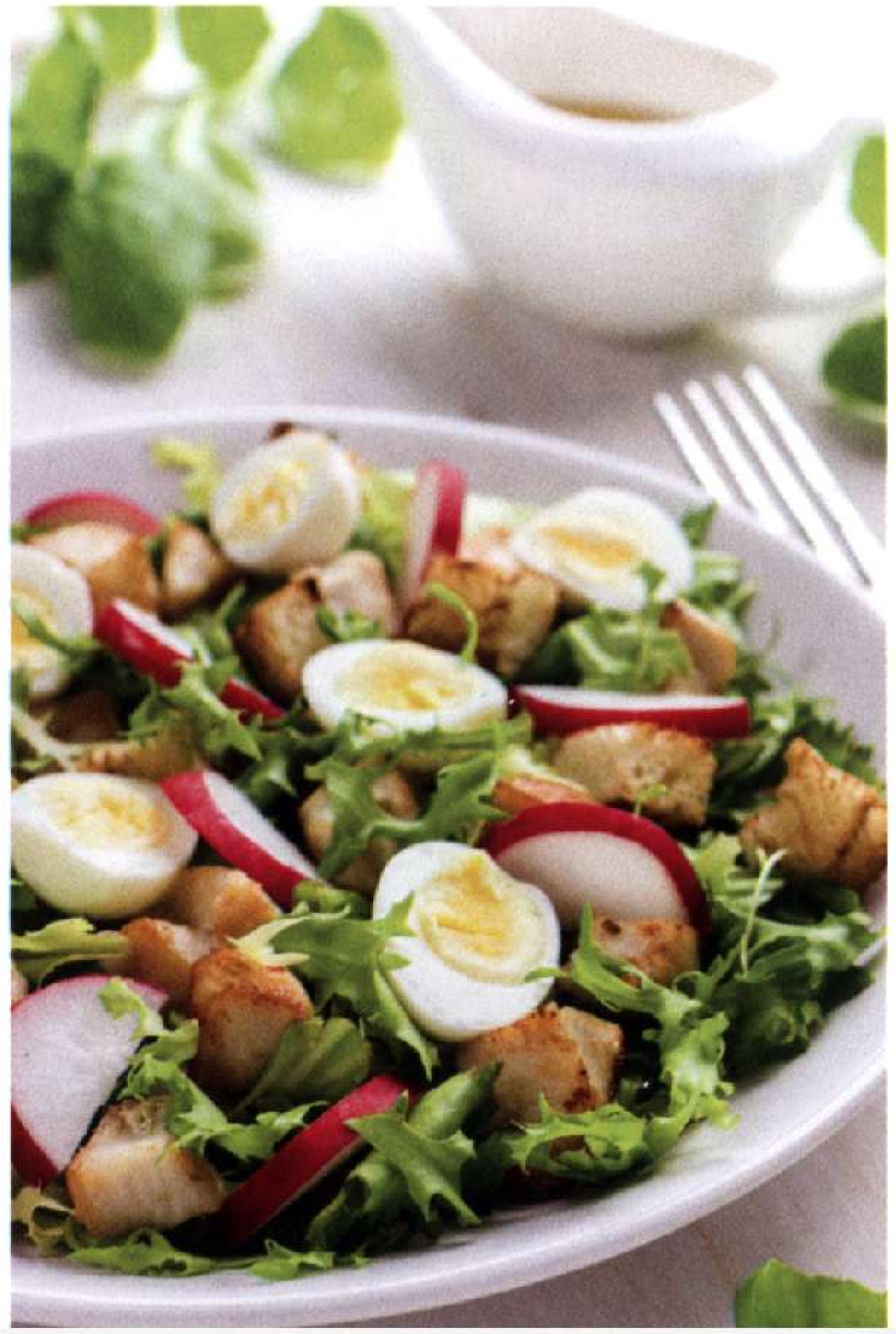
Куряче філе – 150 г;
салат – 1 качан; лимон – 0,5 шт.;
перепелині яйця – 8 шт.;
зелена цибуля – 20 г; редис – 6-7 шт.;
оливкова олія – 1 ст. ложка;
морська сіль – 1 ч. ложка;
вершки – 80 мл.

Покласти на змащену фольгу філе, посолити і запікати при 200 °C 30 хвилин. Потім порізати скибочками.

Салатні листя вимити, обсушити і нарізати. Варити яйця протягом 5 хвилин, охолодити в холодній воді, очистити, розрізати навпіл.

Редис вимити, відрізати хвостики, нарізати редис кружечками.

Збити вершки з 0,5 ч. ложки солі, цедрою і соком лимона, подрібненою зеленою цибулею, заправити салат, перемішати.



САЛАТ З КАЧКОЮ І ЯБЛУКАМИ

Качина грудка – 200 г;
яблуко – 1 шт.;
стебло селери – 1 шт.;
волоські горіхи – 100 г;
листя салату – 1 пучок;
сметана – 2 ст. ложки;
лимонний сік – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Порвати салатне листя, викласти його в тарілку. Смажену качину грудку нарізати скибочками.

Яблуко і селеру нарізати тонкими скибочками.

Волоські горіхи злегка обсмажити. Змішати листя салату, грудку, яблуко, селеру і горіхи.

Посолити, приправити перцем. Заправити салат сметаною, змішаною з лимонним соком.

САЛАТ З БРУСНИЦЕЮ І КОПЧЕНОЮ КАЧИНОЮ ГРУДКОЮ

Копчена качина грудка – 150 г;
салатний мікс – 200 г;
сир із цвіллю – 50 г;
сушена брусниця – 2 ст. ложки;
бальзамічний оцет – 1 ст. ложка;
червоне вино – 100 мл;
лимонний сік – 1 ч. ложка;
оливкова олія – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець, горіхи – за смаком.

Сушену брусницю замочити в червоному вині на 1 годину. Качину грудку нарізати тонкими слайсами.

Салатний мікс викласти в миску, додати сіль, перець, заправити олією і лимонним соком, перемішати. Розкласти салат по тарілках. Зверху викласти скибочки качиної грудки, покришити сир із цвіллю, присипати половинками волоських горіхів і брусницею. На завершення полити бальзамічним оцтом.

МІКС-САЛАТ З КУРКОЮ І ЧЕРРІ

Куряче філе – 1 шт.;
помідори черрі – 4 шт.;
твердий сир – 90 г;
цибуля – 1 шт.;
кріп, петрушка;
сіль, чорний перець – за смаком;
оливкова олія.

Салатний мікс помити, обсушити. Куряче філе відварити в підсоленій воді й нарізати. Помідори черрі розрізати навпіл. Сир натерти. Цибулю нарізати півкільцями. Кріп і петрушку подрібнити.

З'єднати всі інгредієнти, посолити. Заправити салат оливковою олією, ретельно перемішати.

Найдієтичнішою частиною вважається грудка. Через свою низьку калорійність і легку засвоюваність, відварене куряче м'ясо включається в більшість дієт, а також прекрасно підходить для дитячого харчування. При невеликій кількості калорій воно забезпечує організм енергією.

Салат із куркою і смаженою картоплею

Варене куряче філе – 1 шт.;
яйця – 3 шт.;
картопля – 5 шт.;
помідори – 2 шт.;
цибуля – 1 шт.;
оцет – 2 ст. ложки;
цукор – 1 ч. ложка;
листовий салат, олія;
сіль, чорний перець, майонез – за смаком.

Цибулю тонко нашаткувати. Полити оцтом, посипати цукром. Залити окропом, щоб він вкривав цибулю.

Картоплю нашаткувати тонкою соломкою. Викласти на сковороду з розігрітою олією, обсмажити на сильному вогні. Перекласти на паперові серветки, щоб стекла олія.

Відварене куряче філе нарізати шматочками, викласти на листя салату. Яйця натерти на крупній тертці й викласти на філе. Зверху – помідори, нарізані невеликими шматочками. Цибулю віджати. Посолити, поперчити і заправити майонезом, викласти на помідори, а зверху – смажену картоплю.

Настояти салат у холодильнику 30 хвилин і подавати.

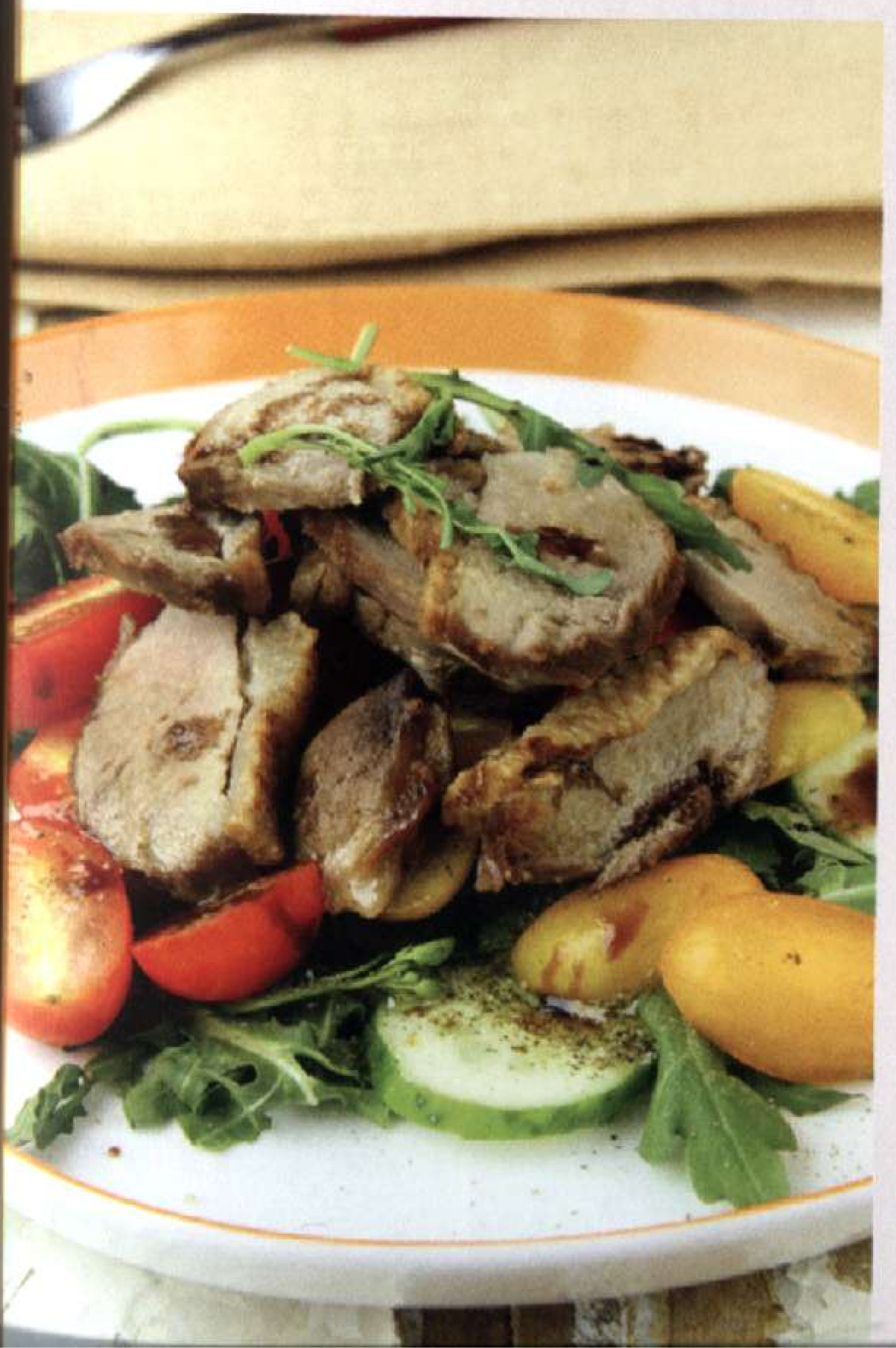
Салат з качиної грудки з овочами

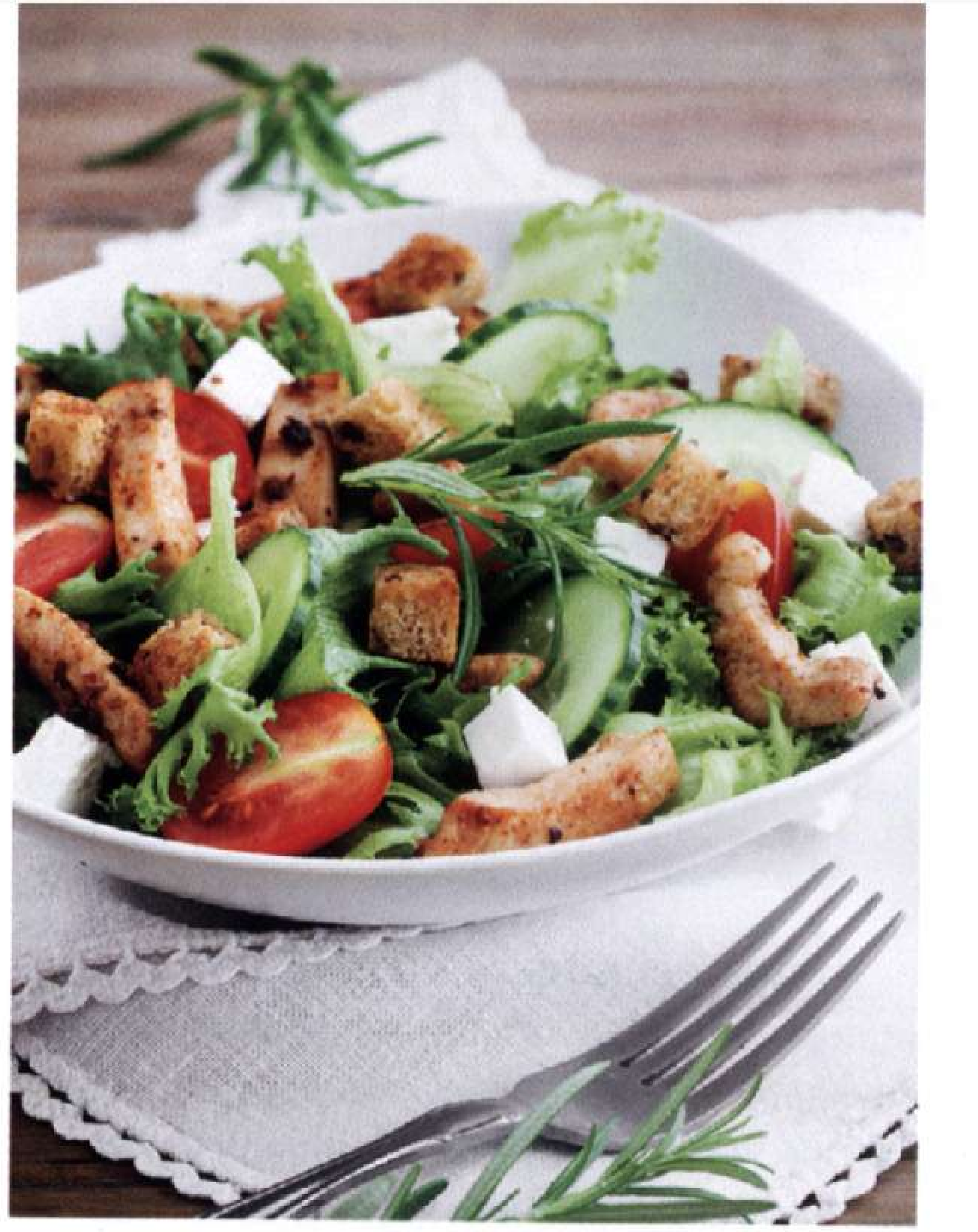
Качина грудка – 250–300 г;
жовтий болгарський перець – 1 шт.;
огірки – 2 шт.;
помідори – 2 шт.;
лимонний сік – 1-2 ст. ложки;
оливкова олія – 3 ст. ложки;
часник – 2 зубчики;
сіль, чорний перець – за смаком.

Качину грудку запекти в духовці і нарізати впоперек волокон. Нарізати перець соломкою, огірок кружечками, а помідори скибочками.

Приготувати заправку для салату: пропустити часник через прес і додати в суміш олії та лимонного соку, перемішати.

Змішати курячу грудку і овочі, посолити, поперчити, полити салат ароматною заправкою.





Салат із куркою, овочами і бринзою

Куряче філе – 300 г;
помідори – 2 шт.; огірки – 2 шт.;
солодкий перець – 1 шт.;
салат – 1 упаковка;
оливки без кісточок – 6 шт.;
бринза – 150 г;
олія – 2 ст. ложки
сіль, чорний перець, петрушка – за смаком.

Усі інгредієнти підготувати.

Філе дрібно нарізати й обсмажити до рум'яності.

Огірки, помідори та оливки нарізати кружечками, бринзу і перець – кубиками.

Зелень посікти, салат порвати руками.

Усі інгредієнти змішати.

Поперчити, посолити, заправити олією.

Викласти отриманий салат на блюдо і посипати петрушкою.

САЛАТ ІЗ КУРЯЧОЮ ПЕЧІНКОЮ І ПОМІДОРАМИ

Куряча печінка – 150 г;
зварені круто яйця – 3 шт.;
помідори черрі – 10 шт.;
салат – 1 упаковка; авокадо – 0,5 шт.;
для заправки: сметана – 1 ст. ложка;
майонез – 2 ст. ложки;
соєвий соус – 1–2 ч. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Печінку відварити протягом 10 хвилин (або обсмажити в олії) та нарізати шматочками. Кожне варене яйце розрізати на чотири частини. Помідори черрі розрізати навпіл. Авокадо очистити і дрібно нарізати.

Майонез, сметану, соєвий соус перемішати до однорідної маси – це заправка.

На блюдо викласти листя салату, помістити на них помідори і яйця. Зверху викласти курячу печінку з авокадо, посолити, поперчити і полити заправкою.

САЛАТ З ІНДИЧКОЮ І КЕДРОВИМИ ГОРІШКАМИ

Філе індички – 250 г;
яблуко – 1 шт.;
апельсин – 1 шт.;
селера – 2–3 стебла;
салат – 1 пучок;
твердий сир – 80–100 г;
кедрові горішки – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Філе посолити, поперчити, запекти на грилі й нарізати скибочками. Селеру і сир нарізати маленькими кубиками.

Апельсин очистити від мембран і нарізати невеликими шматочками. Листя салату вимити, обсушити і порвати на невеликі шматочки. Додати нарізане яблуко.

Акуратно перемішати салат, заправити його апельсиновим соком і посипати кедровими горішками.

ТЕПЛИЙ САЛАТ ІЗ КУРЯЧОЮ ПЕЧІНКОЮ І ВИНОГРАДОМ

Куряча печінка – 250 г;
виноград – 200 г; апельсин – 1 шт.;
твердий сир – 50 г;
листовий салат – 1 упаковка;
бальзамічний оцет – 1 ст. ложка;
коричневий цукор – 1 ст. ложка;
шафран – 0,25 ч. ложки;
сіль, чорний перець,
оливкова олія – за смаком.

Апельсин розрізати навпіл. Половину апельсина нарізати невеликими кубиками, попередньо видаливши з нього кісточки. З другої половини апельсина вичавити сік.

Сир натерти. Листя салату помити, обсушити і розірвати на невеликі шматочки.

Курячу печінку нарізати на невеликі шматочки й обсмажити на оливковій олії протягом трьох хвилин на середньому вогні, потім влити апельсиновий сік, бальзамічний оцет, посипати шафраном, посолити і поперчити за смаком. Смажити на середньому вогні ще три хвилини.

Трохи охолодити печінку і додати до неї ягоди винограду, апельсин, сир і листя салату. Заправити оливковою олією і подавати.

Для приготування супів і бульйонів ідеально підходить тушка дорослої курки, бульйон виходить наваристим і запашним, а для приготування котлет, биточків краще використовувати м'ясо молодої птиці: воно м'яке, ніжне і добре просмажується.

Суп із кропивою

Курятина – 400 г;
вода – 2 л;
картопля – 200 г;
морква – 50 г;
зелена цибуля – 50 г;
кропива – 200 г;
яйце – 1 шт.;
сметана, лимонний сік, сіль, чорний перець, кріп – за смаком.

Курятину промити, нарізати шматочками і покласти в каструлю з окропом. Посолити і варити до готовності. Картоплю і моркву очистити й нарізати. Опустити в бульйон і варити протягом 10–15 хвилин.

Кропиву обдати окропом, промити під струменем холодної проточної води і посікти. Зелену цибулю і кріп помити, обсушити і дрібно нарізати, покласти в суп.

Яйце збити і, постійно помішуючи, влити в суп. Додати кілька крапель лимонного соку, посолити, поперчити і зняти з вогню. Дати настоятися протягом 5–7 хвилин і подати на стіл зі сметаною.

Локшина з перепелами

Для бульйону: перепели – 6 шт. (500 г);
картопля – 200 г;
цибуля – 150 г; морква – 50 г;
кіндза, кріп, петрушка – по 30 г;
зелена цибуля – 50 г; вода – 3 л;
сіль, чорний перець – за смаком;
для локшини: яйце – 1 шт.;
борошно – 3 склянки; сіль – 0,5 ч. ложки;
вода – 1 склянка.

Перепели залити водою і варити 25 хвилин, знімаючи пінку. Додати в бульйон очіщені й нарізані цибулю і картоплю. Доки вариться бульйон, змішати всі інгредієнти для локшини, замісити тісто. Скачати ковбаску, розділити на чотири частини. Кожну з частин розкачати, підсушити на розпеченій сковороді 15 секунд. Притрусити млинець борошном і згорнути спочатку навпіл, потім ще раз навпіл. Тонко нарізати ножем. Надлишки готової локшини просушити. Коли овочі зваряться, додати в бульйон трохи підсушеної локшини і варити 3–4 хвилини.

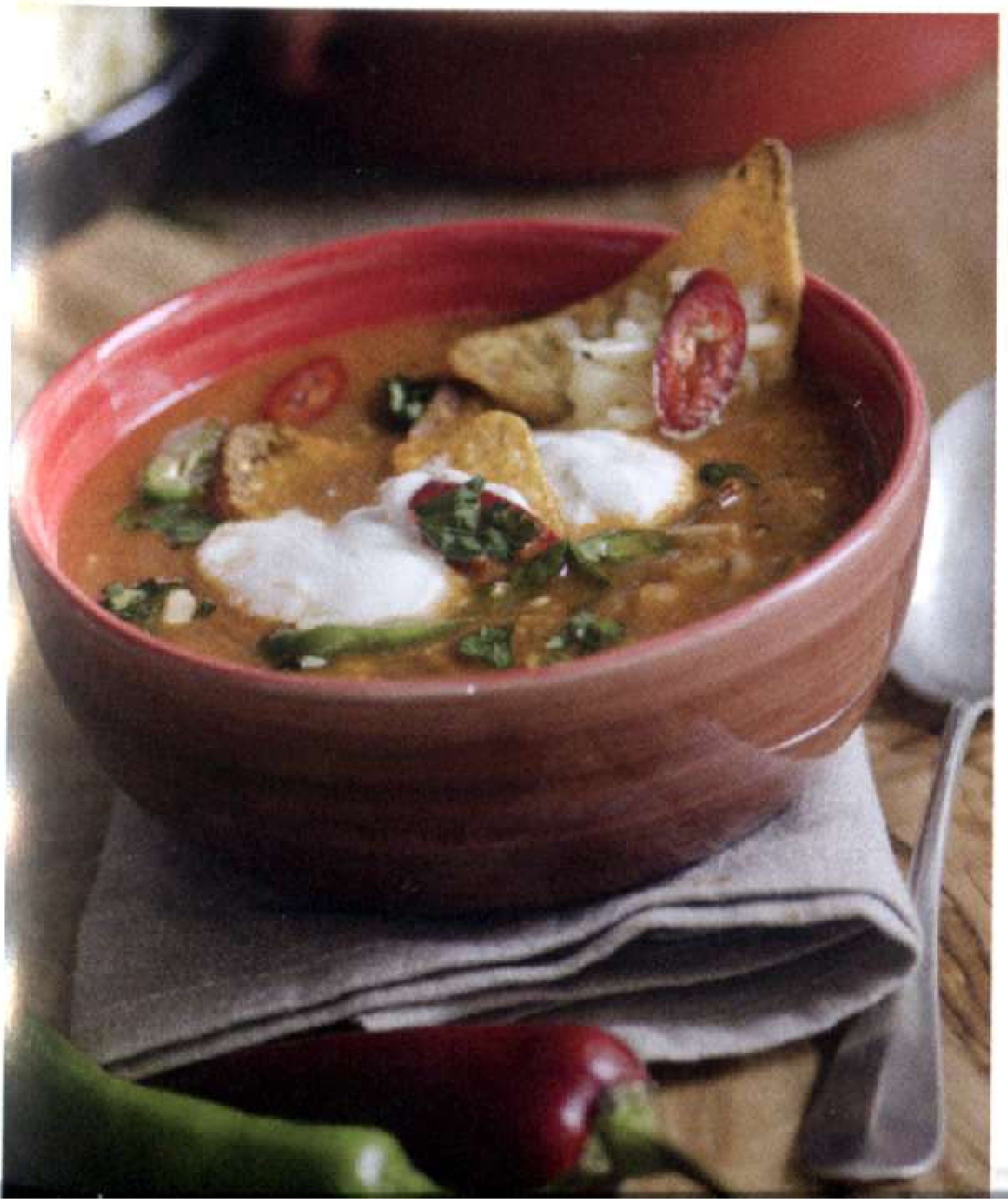
Перед подачею посипати рубаною зеленню і зеленою цибулею (на одну порцію – один перепел).

Мексиканський курячий суп

Консервовані помідори – 400 г;
варена курятина – 300 г;
заморожена кукурудза – 1 склянка;
гарбуз (нарізаний кубиками) – 1,5 склянки;
червоний болгарський перець – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
олія – 2 ч. ложки;
перець чилі (мелений) – 1,5 ч. ложки;
кумин (мелений) – 1 ч. ложка;
курячий бульйон – 800 мл;
кіндза, сметана – для подачі.

Розігріти оливкову олію, покласти дрібно нарізані цибулю і болгарський перець, обсмажувати, помішуючи, близько 5 хвилин. Посипати овочі перцем чилі і кумином, готувати ще 30 секунд.

Залити овочі бульйоном, додати 1,75 склянки води, подрібнені очищені помідори і гарбуз. Довести масу до кипіння. Зменшити вогонь, накрити каструлю кришкою, варити суп близько 20 хвилин, до розм'якшення гарбуза. Потім ввести кукурудзу і нарізану курятину, готувати суп ще 5 хвилин. Подавати, посипавши кіндзою, зі сметаною.



Суп-пюре з броколі

Курячий бульйон – 1 склянка;
оливкова олія – 1 ст. ложка;
борошно – 3 ч. ложки;
цибуля – 1 шт.;
часник – 3 зубчики;
броколі – 300 г; вершки – 1 склянка;
сіль, перець, зелень, сметана – за смаком;
варені перепелині яйця – для подачі.

У розігріту каструлю влити олію, всипати борошно й обсмажити, постійно помішуючи, 3 хвилини. Цибулю і часник очистити, подрібнити і обсмажити 2–3 хвилини з борошном. Брокколі вимити, дрібно нарізати, додати в каструлю з борошном і цибулею, смажити, помішуючи, ще 5 хвилин.

Влити бульйон, посолити, поперчити і ва рити 15 хвилин. Потім злегка остудити суп і за допомогою блендера досягти пюреподібної консистенції. Повернути пюре в каструлю, влити вершки і варити ще 10 хвилин.

У кожну тарілку додати зелень, сметану, половинку вареного яйця, прикрасити зеленню.

Не менш корисним продуктом, ніж відварене куряче м'ясо, є курячий бульйон. Це ефективний засіб при простудних захворюваннях і грипі. Легкий курячий бульйон сприяє виведенню вірусів з організму, мінімально живлячи його і легко засвоюючись ним.

Овочевий суп із куркою

Курка – 0,5 шт.;
вода – 3 л;
картопля – 3-4 шт.;
морква – 1 шт.;
болгарський перець – 1-2 шт.;
цибуля – 1 шт.;
помідори – 2-3 шт.;
заморожені овочі – 200 г;
олія або вершкове масло – 1-2 ст. ложки;
лавровий лист, мелений коріандр, сіль,
чорний перець, зелень – за смаком.

Приготувати бульйон із курки, нарізавши її на шматки або відваривши повністю. М'ясо вийняти й охолодити.

У киплячий бульйон покласти дрібно нарізану картоплю, заморожені стручкову квасолю і зелений горошок (або зерна кукурудзи) і варити 10-15 хвилин.

На сковороді обсмажити дрібно нарізану цибулю, додати нашатковану моркву, подрібнені болгарський перець і помідори. Додати лавровий лист, мелений коріандр, протушкувати заправку під кришкою 7-10 хвилин і перекласти її в киплячий суп.

За 1-2 хвилини до готовності суп посолити і заправити дрібно нарізаною зеленню за смаком. М'ясо додати в тарілки при подачі.

Суп із курячими фрикадельками

Курячий фарш – 500 г;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
картопля – 4 шт.; селера – 1-2 стебла;
вершкове масло – 30-40 г;
борошно – 3 ст. ложки; вода – 2 л;
сіль, чорний перець, зелень – за смаком.

Очистити і нарізати овочі і опустити їх у киплячу воду. Стебла селери подрібнювати не потрібно (їх необхідно видалити з каструлі наприкінці готування). Варити суп під кришкою на середньому вогні, не солити, щоб овочі швидше зварилися.

Фарш посолити, поперчити, сформувати фрикадельки. Додати фрикадельки в киплячий суп, варити 15 хвилин. Посолити і поперчити суп, потім зняти каструлю з вогню.

Заправити суп вершковим маслом. Подавати з рубаною зеленню.

Курячий суп з макаронами

Вода – 3 л;
курка – 500 г;
картопля – 4 шт.;
морква – 2 шт.;
цибуля – 1,5 шт.;
фігурні макарони – 100 г;
лавровий лист – 1-2 шт.;
олія – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець, зелень – за смаком.

Зварити курячий бульйон з додаванням 1 моркви, знімаючи піну. Вийняти з готового бульйону курку і моркву, додати нарізану картоплю, покласти лавровий лист, варити 10 хвилин.

Нарізану кружечками моркву і подрібнену цибулю обсмажити, додати до картоплі, варити 5 хвилин, посолити, поперчити. Додати макарони і подрібнену зелень, довести до кипіння, вийняти лавровий лист, дати настоятися 20 хвилин під кришкою.

СУП РИСОВИЙ З КУРКОЮ

Курка – 500 г; цибуля – 100 г;
морква – 100 г; топлене масло – 50 г;
картопля – 5 шт.; рис – 200 г;
томат-паста – 1 ст. ложка;
сіль, чорний перець – за смаком.

Зварити бульйон. Посолити перед тим, як курка звариться. Готову курку вийняти з каструлі. Бульйон процідити через друшляк і знову поставити на вогонь.

Рис промити у воді, засипати в бульйон. Потім покласти картоплю, нарізану кубиками. Пасерувати в олії цибулю і моркву з додаванням томат-пасти, додати в суп.

Курку розібрати на порційні шматки. Перед тим як рис звариться, курку знову покласти в бульйон і довести суп до кипіння.

При подачі суп посипати дрібно нарубаною зеленню.

СУП З КУРЯЧИХ СЕРДЕЧОК З МАКАРОНАМИ

Курячі сердечка – 350 г;
вода – 2 л; макарони – 70 г;
картопля – 4 шт.; цибуля – 1 шт.;
морква – 1 шт.; олія – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець,
зелень петрушки – за смаком.

Картоплю нарізати кубиками, моркву натерти, цибулю нашаткувати. Промити й очистити сердечка, дрібно нарізати. Викласти сердечка на сковороду з розігрітою олією, смажити 5 хвилин, зменшити вогонь до середнього, додати цибулю і моркву, тушкувати кілька хвилин.

Воду довести до кипіння, покласти в неї картоплю, відварити до напівготовності, додати овочі і сердечки і варити суп ще 10 хвилин.

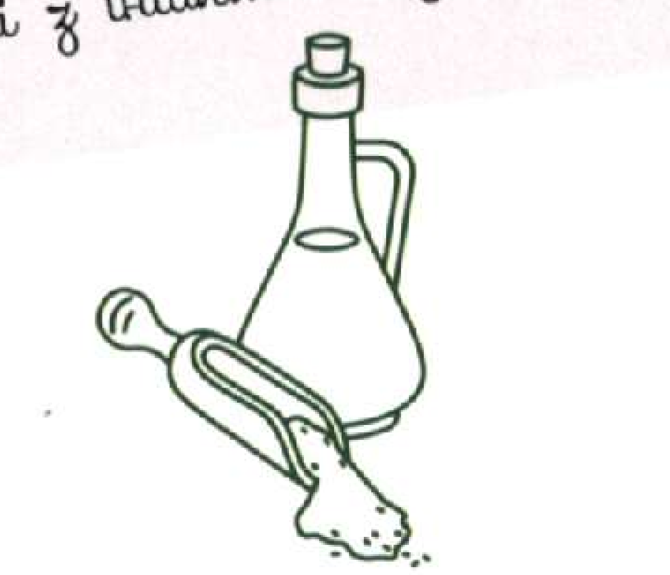
Поперчити, посолити, додати петрушку, всипати макарони, довести суп до кипіння, прибрати з вогню і під кришкою дати настоятися перед подачею 20 хвилин.

СУП З ІНДИЧКИ З ОВОЧАМИ

Філе індички – 500 г;
картопля – 3-4 шт.;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
болгарський перець – 1 шт.;
цвітна капуста – 200 г;
зелений горошок (заморожений) – 200 г;
вода – 1,5 л;
рубаний кріп – 1 ст. ложка;
олія – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Індичатина — цінне джерело білка і амінокислот, до того ж вона малокалорійна. Також це м'ясо містить протеїни, вітаміни, мінеральні речовини, зокрема залізо, фосфор, калій.

Індичка містить невелику кількість жиру в порівнянні з іншими видами м'яса.



Відварити філе індички, викласти на тарілку, охолодити, нарізати шматочками.

Підготовлені цибулю, картоплю, перець та моркву нарізати кубиками. Кольорову капусту розібрати на дрібні суцвіття.

Цибулю і моркву пасерувати в олії близько 5 хвилин.

У киплячий бульйон опустити картоплю, додати сіль і спеції за смаком. Коли картопля майже звариться, додати кольорову капусту і зелений горошок. Не розварювати капусту до м'якості, вона повинна залишитися злегка твердою!

При подачі покласти в тарілку шматочки індички, посипати рубаним кропом.

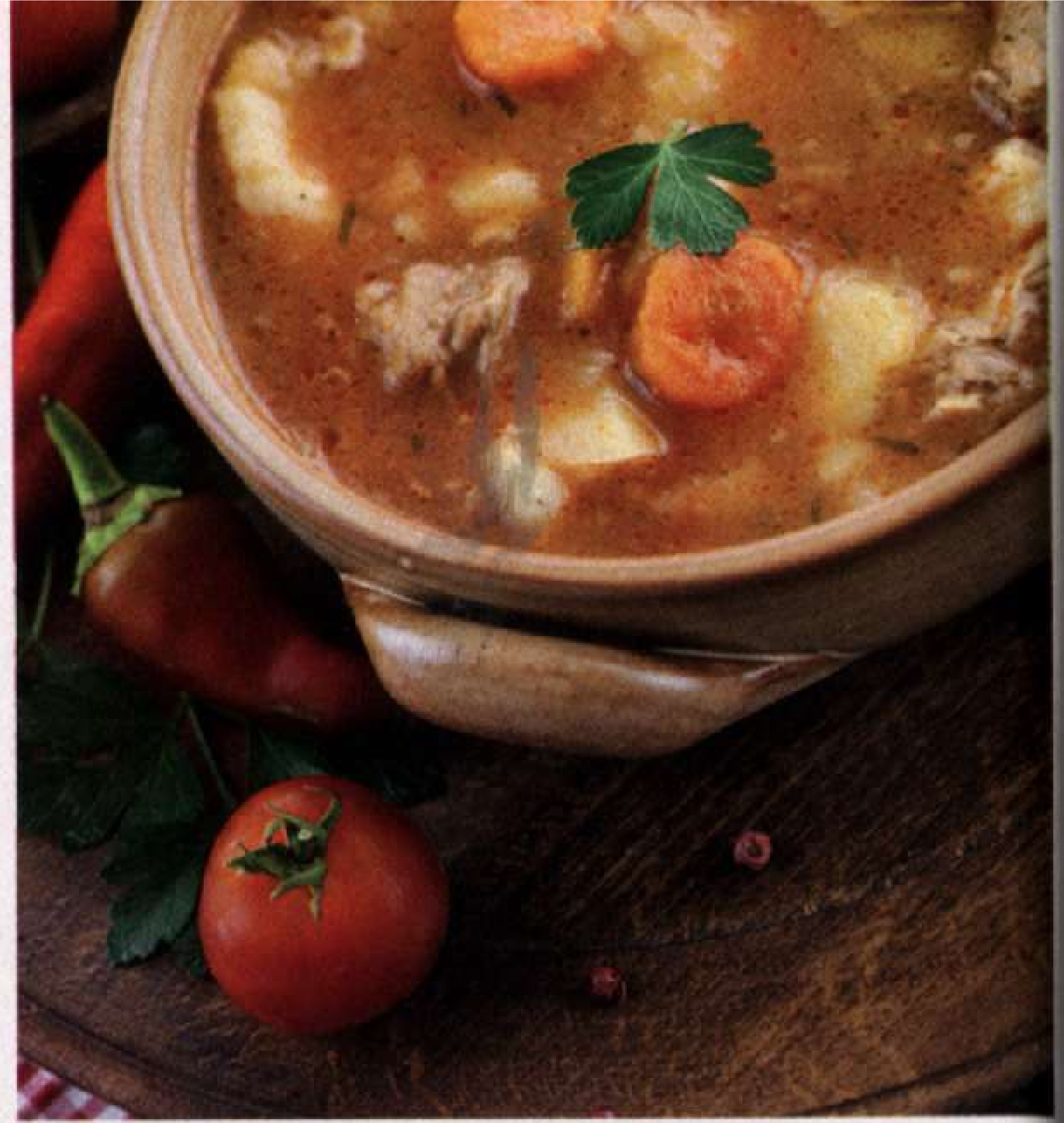
СУП КУРЯЧИЙ ОРИГІНАЛЬНИЙ

Курячий бульйон – 2 л;
варене куряче м'ясо – 300 г;
борошно – 100 г; вода – 100 мл;
олія – 50 мл; яйця – 3 шт.;
зелень кропу, петрушки – 50 г;
сіль, червоний перець – за смаком.

У невелику каструлю влити 100 мл води, додати олію, борошно і дрібку солі, перемішати і довести суміш до кипіння. Тісто охолодити, прибрати в холодильник приблизно на годину, потім змішати з 2 збитими яйцями.

Відварене куряче м'ясо пропустити через м'ясорубку і з'єднати зі збитим яйцем.

Тісто розділити на дві частини. Одну з них змішати з половиною подрібненої зелені, а другу – з меленим червоним перцем. Чайною ложкою набирати тісто й опускати його в киплячий курячий бульйон. Так само вчинити і з курячим фаршем. Коли фрикадельки і галушки будуть готові, вони спливуть на поверхню. При подачі посипати суп подрібненою зеленню.



РОЗСОЛЬНИК З КАЧКОЮ

Качині тельбухи – 500 г; олія – 50 г;
картопля – 5 шт.; солоні огірки – 3 шт.;
огірковий розсіл – 0,5 склянки;
морква – 2 шт.; перлова крупа – 0,5 склянки;
цибуля – 1 шт.; томат-паста – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець горошком,
лавровий лист – за смаком.

Тельбухи промити, викласти в каструлю, влити 2 л холодної води, довести до кипіння, коли з'явиться піна, воду вилити, тельбухи залити 2,5 л холодної води, довести до кипіння, накрити кришкою, зробити мінімальний вогонь і варити годину. Цибулю посікти, моркву нарізати кружечками, картоплю – великими кубиками. Промити перловку, залити холодною водою і відставити. На сковороді з олією обсмажити цибулю, додати моркву, готувати до м'якості. Огірки натерти, викласти в сковороду і готувати до зменшення обсягу вдвічі, влити розсіл, додати томат-пасту, прибрати з вогню.

У бульйон покласти картоплю, всипати перлову крупу, варити їх до напівготовності, додати огірки, цибулю з морквою, поперчити, накрити кришкою і варити 7–10 хвилин, долити огірковий розсіл за необхідності.

БОРЩ З КВАСОЛЕЮ

Качині тельбухи – 200 г;
свіжа капуста – 0,5 качана;
картопля – 4–5 шт.;
буряк – 2–3 шт.;
квасоля – 100 г;
кислі яблука – 2 шт.;
помідори – 4 шт.;
сметана – 0,5 склянки;
вершкове масло – 100 г;
корінь петрушки – 1 шт.;
морква – 1 шт.; цибуля – 1 шт.;
перець, лавровий лист,
сіль – за смаком.

Зварити бульйон, готове м'ясо відокремити від кісток, бульйон процідити. Нарізаний соломкою буряк тушкувати з помідорами. Петрушку, моркву і цибулю обсмажити. Окремо зварити квасолю.

У киплячий бульйон покласти нарізані соломкою капусту, картоплю і варити 15–20 хвилин. Потім додати квасолю з відваром, тушковані буряки з помідорами, пасеровані коріння і цибулю, кислі яблука і перець, лавровий лист і довести до готовності.

СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВИЙ

Зелений горошок – 150 г;
борошно – 2–3 ст. ложки;
курячий бульйон – 0,5 склянки;
морква – 1 шт.; цибуля – 1 шт.;
варена курятина – 100 г;
шкварки – 30 г; хліб – 50 г;
вершкове масло – 1–2 ст. ложки;
сіль – за смаком.

Горошок зварити, протерти крізь сито і змішати з відваром, у якому він варився.

З пасерованого борошна і бульйону приготувати білий соус, з'єднати його з протертим горошком, закип'ятити і процідити.

Суп заправити пасерованою дрібно нарізаною морквою з додаванням шкварок.

Готовий суп має бути густим. Подавати його в бульйонних чашках зі шматочками вареної курятини. Грінки, нарізані кубиками і підсмажені на вершковому маслі, подавати окремо.

Скоринка буде красивою і рум'яною, якщо в спеції і сіль, якими натирають курку, додати дрібку цукру.

Курка з сицилійськими апельсинами

Курка – 1 шт.;
сицилійські апельсини – 2 шт.;
мариновані овочі – 1 банка;
часник – 3 зубчики;
коріандр – 0,5 ч. ложки;
куркума – 0,5 ч. ложки;
чорний перець горошком, зіра,
олія, сіль – за смаком.

Потовкти очищені зубчики часнику, коріандр, перець і зіру. Перекласти спеції в посуд, додати куркуму, 2 ст. ложки олії і перемішати.

У курки відокремити шкіру від м'яса. Один апельсин помити, нарізати тонкими кружечками і розкласти під шкірою курки. Курку посолити зсередини і зовні та змастити приготованою сумішшю. Накрити курку харчовою плівкою і залишити на 30–40 хвилин.

Деко вистелити фольгою, змастити олією, викласти на фольгу курку і запікати в попередньо розігрітій до 200 °С духовці 1 годину. Готову курку перекласти на блюдо і прикрасити апельсином і маринованими овочами.

Качина грудка з овочами

Качині грудки – 4 шт.; мед – 4 ч. ложки;
зелений горошок у стручках – 200 г;
болгарський перець – 3 шт.;
кабачок – 1 шт.; кунжут – 1 ст. ложка;
помідори – 4 шт.;
сіль, чорний перець – за смаком.

Качині грудки промити, обсушити серветками і надрізати шкіру сіточкою. Посолити, поперчити за смаком. Сковороду розігріти без олії, покласти грудку шкірою вниз. Обсмажити з двох боків, потім глибоко надрізати і змастити медом. Кожну грудку загорнути у фольгу і запікати в духовці 20 хвилин при 180 °С.

Перець нарізати соломкою, кабачок – скибочками. Помідори звільнити від шкірки і подрібнити. Горошок промити. На сковороді з качиним жиром обсмажити перець, додати горошок і готувати три хвилини. Потім звести помідори і кабачки, посолити і тушкувати до готовності.

Готові грудки викласти на блюдо разом з овочами і посипати кунжутом.

Курка фарширована

Курка – 1,2 кг;
печериці – 150 г;
цибуля – 1 шт.;
паштет з печінки – 300 г;
фісташки – 50 г;
яйце – 1 шт.;
вершкове масло – 2 ст. ложки;
солодкий червоний перець – 0,5 ч. ложки;
чебрець – 0,5 ч. ложки;
панірувальні сухарі – 3 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Печериці нарізати і підсмажити з цибулею. Змішати з паштетом і фісташками. Додати яйце, панірувальні сухарі та чебрець.

Змішати перець із сіллю і натерти курку зсередини.

Розігріти духовку до 220 °С.

Нафарширувати курку отриманою сумішшю і закрити отвір.

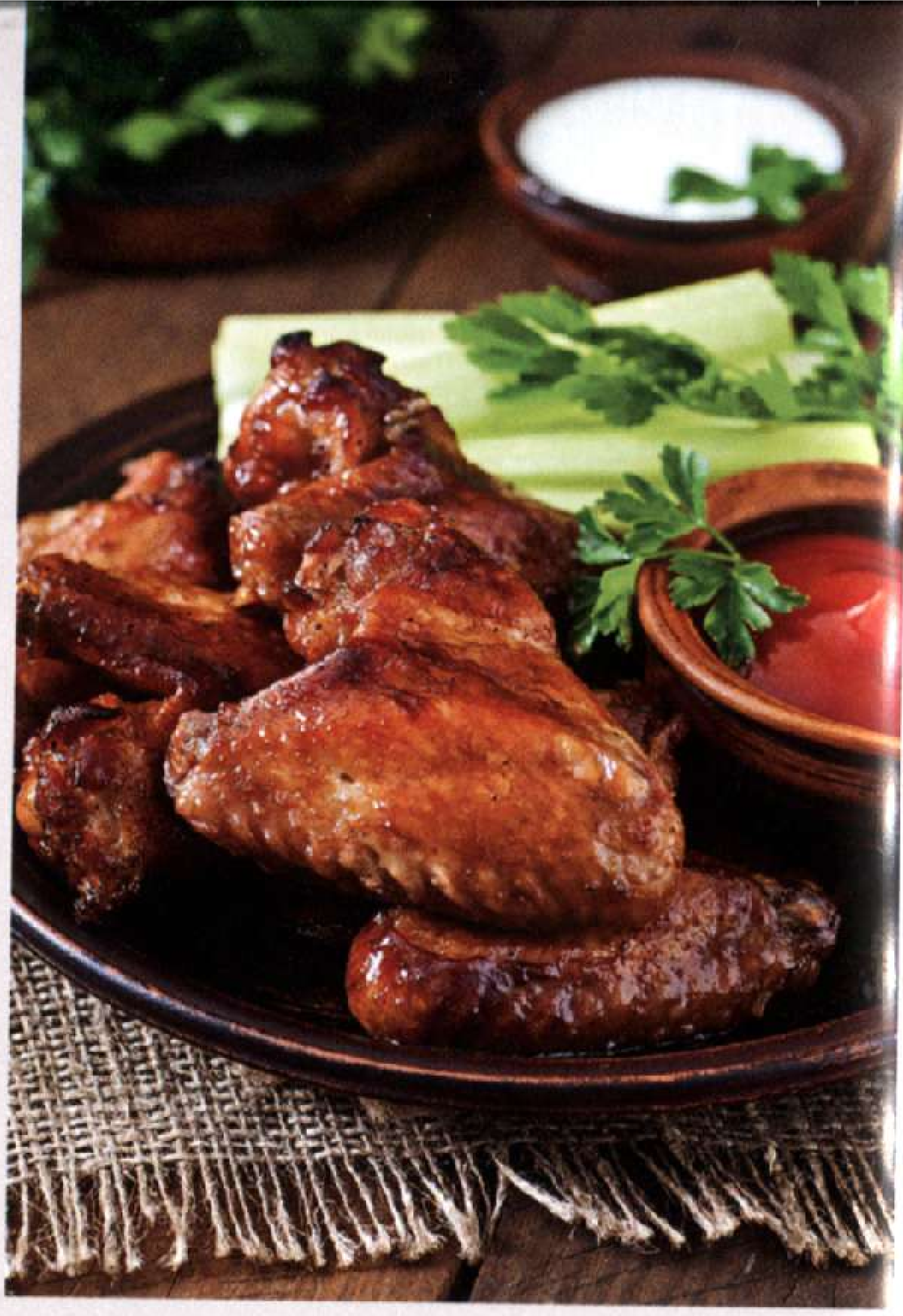
Залити курку маслом, укласти на деко спинкою вгору і поставити в духовку на 50 хвилин. Через 20 хвилин після початку готування перевернути і полити маслом.

Курячі шашлички з овочами

Куряче філе – 500 г;
печериці – 200 г;
цукіні – 1 шт.;
болгарський перець – 1 шт.;
темне пиво – 200 мл;
сіль, чорний перець, спеції – за смаком.

Філе нарізати кубиками і викласти в глибоку каструлю. Солодкий перець нарізати брусочками, печериці – четвертинками, а цукіні – кружечками. Нарізані овочі трохи посолити, додати до м'яса, залити пивом і все разом ретельно перемішати. Накрити і залишити в холодному місці на 30 хвилин.

Потім нанизати на дерев'яні шпажки. Шашлички викласти у вогнетривку форму. Запікати при 240 °С близько 15 хвилин.



Курячі крильця в гірчично-соєвому соусі

Курячі крильця – 1 кг;
часник – 2 шт.; гірчиця – 4 ч. ложки;
соєвий соус – 100 мл;
мелений перець чилі – 0,25 ч. ложки;
чорний мелений перець – 0,25 ч. ложки;
сир пармезан – 120 г.

Приготувати соус. Змішати гірчицю, соєвий соус, пропущений через прес часник, чорний перець і чилі.

Маринувати крильця в соусі протягом 30 хвилин.

Потім викласти на деко, застелене фольгою, посипати тертим сиром і відправити в розігріту до 200 °С духовку на 15–20 хвилин.

Потім крильця перевернути, посипати сиром і ще раз відправити в духовку на 15–20 хвилин.

Курячі гомілки з лимоном і розмарином

Лимон – 1 шт.;
розмарин – 2 гілочки;
оливкова олія – 3 ст. ложки;
курячі гомілки – 9–10 шт.;
часник – 3 зубчики;
сіль, чорний перець – за смаком.

Гарненько промити гомілки і дати їм просохнути: якщо залишаться краплі води – не буде хрусткої скоринки.

Лимон ретельно помити і нарізати тонкими кружечками, часник очистити, пропустити через прес.

У часникову масу додати сіль, перець та оливковою олією, перемішати – це маринад. Курячі гомілки змастити сумішшю часнику зі спеціями і маринувати близько години.

Потім гомілки викласти у вогнетривку форму, прикрасити кружечками лимона і листочками розмарину для аромату і запікати 25–30 хвилин у духовці при температурі 200 °С. Подавати гарячими.

На гарнір до курки гриль можна запекти картоплю на деку, яке ставиться нижче рівнем, тоді жир з курки буде стікати безпосередньо на картоплю. Вийде смачно.

КУРЯЧІ ГОМІЛКИ В ПАНІРОВЦІ

Курячі гомілки – 8 шт.;
медові кукурудзяні пластівці – 250 г;
мелена паприка – 1 ч. ложка;
яйце – 1 шт.;
вершки – 50 мл;
сіль, чорний перець,
оливкова олія – за смаком.

Курячі гомілки вимити, зняти шкірку і натерти їх сіллю і перцем.

Кукурудзяні пластівці розчавити качалкою і змішати з меленою паприкою. Вершки збити з яйцем.

Вмочити кожну курячу гомілку в яйце з вершками і запанірувати в кукурудзяних пластівцях.

Деко застелити фольгою. Викласти курячі ніжки, скропити оливковою олією і запікати в духовці протягом 40–45 хвилин при температурі 180 °С.

КУРКА З МЕДОМ ТА АПЕЛЬСИНАМИ

Курка – 1 кг;
апельсини – 1-2 шт.;
мед – 2 ст. ложки;
дижонська гірчиця – 2 ч. ложки;
розмарин, базилік, майоран;
сіль, чорний перець – за смаком.

Змішати мед і гірчицю, додати сіль, перець і трави. Суміш добре перемішати. Курку ретельно вимити зовні і всередині, обсушити паперовим рушником. Потім змастити її маринадом зовні й під шкірою. Поставити на 30 хвилин у холодильник.

Перекласти курку в рукав для запікання. Апельсин розрізати на дві частини. Сік вичавити на курку, а віджаті половинки вкласти в черевце. Рукав зав'язати і поставити в попередньо розігріту до 200 ° С духовку на 30 хвилин.

Готову курку викласти на блюдо і прикрасити зеленню і скибочками апельсина.

КУРЯЧІ КОТЛЕТИ

Куряче філе – 1 кг;
цибуля – 4 шт.; яйця – 5 шт.;
манна крупа – 7 ст. ложок;
сметана – 6 ст. ложок;
олія – для смаження;
сіль, чорний перець – за смаком.

Куряче філе і цибулю дрібно нарізати і перемішати. Додати манну крупу, яйця і сметану, знову перемішати і приправити сіллю і перцем. Залишити в холодильнику на 30 хвилин. За бажанням можна додати 2-3 подрібнені зубчики часнику.

Нагріти сковороду, налити олію і столовою ложкою викласти котлети. Обсмажити з двох боків. Потім скласти котлети в сковороду поставити в гарячу духовку на 5–10 хвилин, підливши трохи води. При подачі полити котлети розтопленим маслом. Такі котлети можна використовувати для курячих бургерів.

КУРЯЧІ ВІДБИВНІ В ПАНІРОВЦІ

Куряче філе – 500 г;
яйце – 1 шт.;
лимон – 0,5 шт.;
панірувальні сухарі – 3 ст. ложки;
борошно – 3 ст. ложки;
олія, сіль, чорний перець – за смаком;
для соусу: сметана – 2 ст. ложки;
солоний огірок – 0,5 шт.;
часник – 1 зубчик.

Філе нарізати на порційні шматочки. М'ясо відбити, полити лимонним соком, посолити, поперчити і залишити на 10 хвилин.

Яйце збити виделкою. Кожну курячу відбивну опустити спочатку в збите яйце, потім обкачати в борошні, знову опустити в яйце і запанірувати в сухарях.

Обсмажити відбивні на сковороді з олією по 3–4 хвилини з кожного боку.

Подати з соусом: у сметану додати пропущений через прес часник, тертий огірок і мелений перець.

Таку пастрому краще робити звечора, оскільки за ніч вона повністю охолоне, а вже вранці можна робити бутерброди.

Швидка пастрома з індички

Філе індички – 1 кг;
сіль – 2 ст. ложки;
чорний перець – 0,5 ч. ложки;
паприка – 1 ч. ложка;
олія – 1 ст. ложка;
часник – 7 зубчиків;
сіль, спеції – за смаком.

Сіль розчинити в холодній воді. Розсіл має бути дуже солоним, але не гірким. Вимочувати в ньому філе індички 2 години.

Зубчики часнику розрізати навпіл. Потім гострим довгим ножем зробити «кишеньки» і нашпигувати м'ясо часником.

Паприку, перець і спеції змішати з олією. Змазати сумішшю м'ясо, викласти його на застелене фольгою деко і поставити в розігріту до максимуму духовку.

Через 15 хвилин вогонь вимкнути і, не відкриваючи дверцята духовки, дати філе повністю охолонути.

Перепели запечені

Перепели – 5 шт.; цибуля – 2 шт.;
часник – 1 головка;
майонез – 3 ст. ложки;
зерниста гірчиця – 2 ст. ложки;
кріп – 1 пучок;
сіль, чорний перець, спеції – за смаком.

Цибулю і часник очистити і подрібнити у блендері. Тушки перепілок промити і натерти їх сіллю і спеціями, змастити майонезом. Змішати цибулю і часник з гірчицею і нарубаною зеленню кропу. Цією сумішшю також натерти кожну тушку. Маринувати перепелів під пресом 2–3 години.

Потім помістити їх у рукав для запікання і готувати при 170 °C протягом 1 години.

Після закінчення часу відчинити дверцята духовки і розгорнути рукав, температуру підвищити до 180 °C. Запікати перепелів ще близько 10 хвилин до хрусткої скоринки.

Качина грудка зі смородиновим соусом

Качина грудка – 1 шт.; смородина – 100 г;
біле вино – 70 г; цукор – 1 ст. ложка;
олія – для смаження;
гвоздика – кілька бутонів;
сіль, чорний перець,
розмарин – за смаком.

Качину грудку промити, посолити, поперчити. Обсмажити в олії з додаванням розмарину.

Викласти на деко і полити соками, що утворилися після смаження. Довести до готовності в духовці.

Тим часом приготувати соус: смородину залити вином, додати гвоздику і цукор. Проварити, довести до консистенції пюре у блендері, перетерти через сито, знову поставити на вогонь, довести до потрібної консистенції.

Подавати грудку, нарізавши і поливши смородиновим соусом.

Курячі стегенця з апельсинами

Курячі стегенця – 10 шт.;
апельсини – 2 шт.;
майонез (або сметана) – 100 мл;
олія – 2 ст. ложки;
сіль, карі, спеції – за смаком.

Курячі стегенця промити, обсушити паперовим рушником. Посолити, поперчити, приправити карі, збризкати олією. Добре натерти м'ясо і залишити на годину.

Деко застелити фольгою, налити кілька ложок олії, викласти курятину. Апельсин нарізати скибочками завтовшки 0,5–1 см. Акуратно підняти шкіру кожного стегенця і вкласти шматочок апельсина. Шкіру натягнути, вкриваючи весь апельсин. Потім змастити верх стегенець майонезом, накрити фольгою і поставити деко в духовку. Запікати 30–40 хвилин при 180 °С, потім зняти фольгу і готувати м'ясо ще 10–15 хвилин.

Курчата по-угорські

Курчата – 2 шт.; борошно – 1 ст. ложка;
олія – 1 ст. ложка; часник – 3 зубчики;
цибуля – 1 шт.;
червоний болгарський перець – 1 шт.;
жовтий болгарський перець – 1 шт.;
паприка – 1 ст. ложка;
консервовані помідори – 400 г;
сіль, чорний перець, зелень – за смаком.

Розрізати курчат навпіл, посолити, поперчити, посипати борошном.

Розігріти сковороду, налити олію та обсмажити половинки курчат з двох боків.

У сковороді, де смажилися курчата, обсмажити дрібно нарізану цибулю і часник, додати нарізаний солодкий перець і смажити до його м'якості.

У казан викласти курчат, овочеву суміш, додати паприку, помідори у власному соку, перемішати.

Тушкувати на повільному вогні 15 хвилин.

Качині грудки в апельсиново-гірчичному соусі

Качині грудки – 2 шт. (400 г);
апельсини – 2 шт.;
мед – 2 ст. ложки;
зерниста гірчиця – 2 ст. ложки;
сіль, чорний перець – за смаком.

Запечена качка — ідеальна страва для званої вечері. Але врахуйте, що нагодувати однією невеликою качкою можна тільки 4–5 гостей.

Грудки вимити, обсушити, натерти сіллю і перцем. Зробити на шкірі глибокі проколи ножем. Форму для запікання застелити листом пергаменту, викласти на нього грудки шкірою вниз.

Змішати гірчицю і мед. Апельсини очистити, вирізати м'якуш з мембран, нарізати її шматочками і додати в суміш.

Поставити форму з грудками в розігріту до 210 °С духовку на 25 хвилин. Злити жир, що виділився.

Викласти апельсиново-гірчичну масу поверх грудок. Щільно закрити форму фольгою. Поставити в духовку ще на 20 хвилин.

ЗМІСТ

Гарячі бутерброди . . . 2
Брускетта з куркою . . . 2
Курячий салат в тарталетках . . . 3
Домашня шаурма з куркою . . . 4
Запечений паштет із журавлиною . . . 4
Паштет із фуа-гра . . . 5
Тарталетки з куркою і сиром . . . 5
Гусячий паштет з коньяком і базиліком . . . 6
Рулет із курячого фаршу із зеленню . . . 7
Рулет з індички . . . 7
Курячий рулет з мандаринами . . . 8
Канапе з паштетом . . . 8
Курячі канапе з кунжутом . . . 9
Паштет з курятини . . . 10
Паштет з качиної печінки . . . 10
Брускетта з качкою . . . 11
Куряче суфле . . . 11
Курячий рулет із журавлиною . . . 12
Рулет із курячого фаршу з кукурудзою . . . 13
Курячий рулет із сухофруктами . . . 13
Пікантний курячий рулет . . . 14
Печінковий рулет із маслом . . . 14
Курячий рулет із горіхами і чорносливом . . . 15
Курячий рулет з курагою . . . 16
Рулет з індички з брусницею . . . 16
Курячий рулет із грушами . . . 17
Курячий паштет, запечений з апельсином . . . 17
Курячі рулети під сметанним соусом . . . 18
Рулет «Східний» . . . 19
Курячий хлібець з болгарським перцем . . . 19
Террін з індички з грибами . . . 20
Курячий хлібець з оливками . . . 20
Рулет з індички з вишнями . . . 21
Салат з куркою «Весняний» . . . 22
Салат з качкою і яблуками . . . 22
Салат з брусницею і копченою качиною грудкою . . . 23
Мікс-салат з куркою і черрі . . . 23
Салат із куркою і смаженою картоплею . . . 24
Салат з качиної грудки з овочами . . . 25
Салат із куркою, овочами і бринзою . . . 25
Салат із курячою печінкою і помідорами . . . 26
Салат з індичкою і кедровими горішками . . . 26
Теплий салат із курячою печінкою і виноградом . . . 27
Суп із кропивою . . . 28
Локшина з перепелами . . . 28
Мексиканський курячий суп . . . 29
Суп-пюре з броколі . . . 29
Овочевий суп із куркою . . . 30
Суп з курячими фрикадельками . . . 31
Курячий суп з макаронами . . . 31
Суп рисовий з куркою . . . 32
Суп з курячих сердечок з макаронами . . . 32
Суп з індички з овочами . . . 33
Суп курячий оригінальний . . . 34
Розсольник з качкою . . . 34
Борщ з квасолею . . . 35
Суп-пюре гороховий . . . 35
Курка з сицилійськими апельсинами . . . 36
Качина грудка з овочами . . . 37
Курка фарширована . . . 37
Курячі шашлички з овочами . . . 38
Курячі крильця в гірчично-соєвому соусі . . . 38
Курячі гомілки з лимоном і розмарином . . . 39
Курячі гомілки в паніровці . . . 40
Курка з медом та апельсинами . . . 40
Курячі котлети . . . 41
Курячі відбивні в паніровці . . . 41
Швидка пастрома з індички . . . 42
Перепели запечені . . . 43
Качина грудка зі смородиновим соусом . . . 43
Курячі стегенця з апельсинами . . . 44
Курчата по-угорськи . . . 44
Качині грудки в апельсиново-гірчичному соусі . . . 45